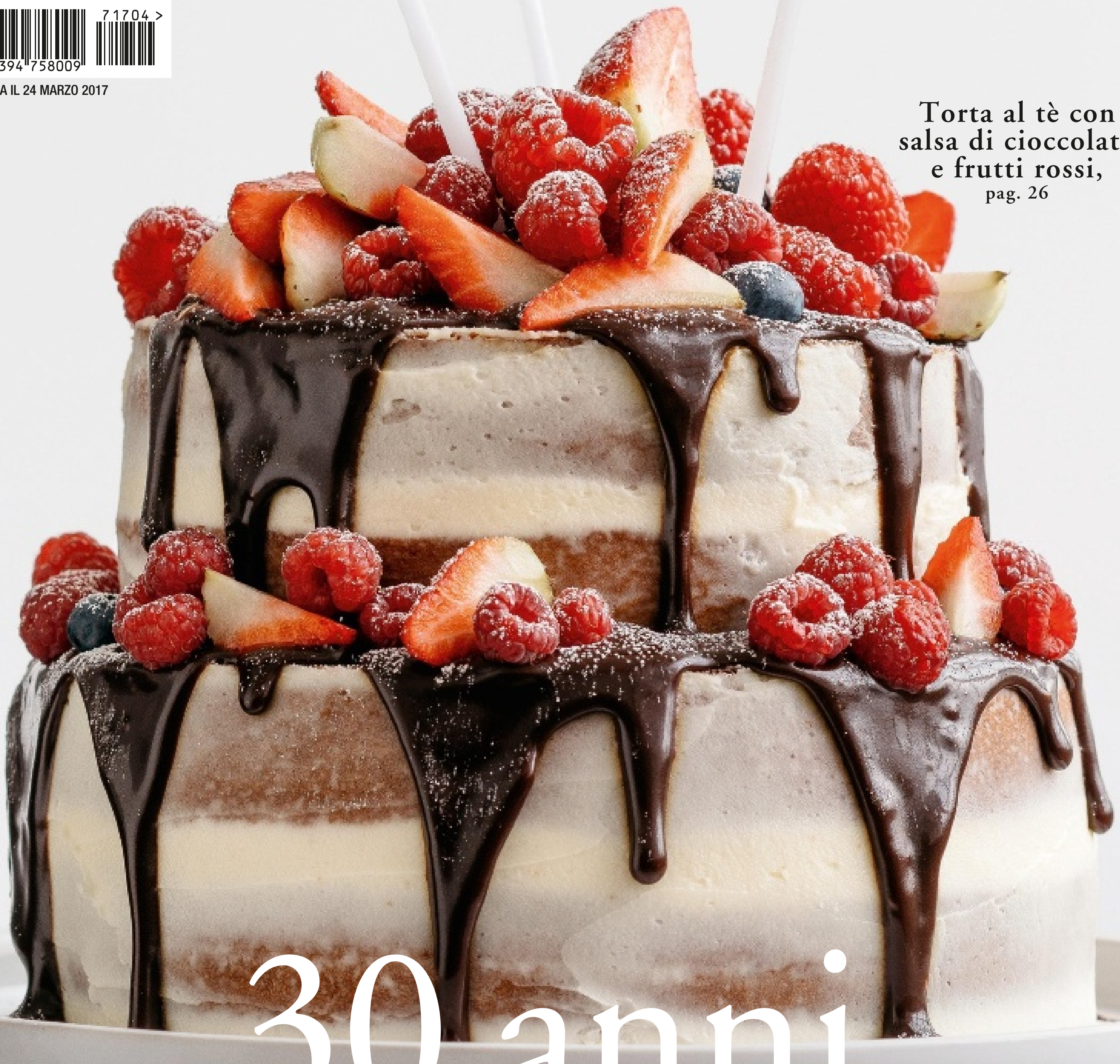
sale&pepe

SALEPEPE.IT

APRILE 2017 - € 3,50

IN EDICOLA IL 24 MARZO 2017



Torta al tè con salsa di cioccolato e frutti rossi,
pag. 26

30 anni

vissuti **RACCONTANDO** e fotografando il **CIBO**, offrendovi suggestioni e **RICETTE** tra tradizione e modernità. Li festeggiamo con un numero **SPECIALE** che ha il sapore della nostra storia

Poste italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1, comma 1, DCB Verona - Anno 30 - Mensile - PT(Cont), Lux, Belgio e Francia € 6,50 - MC, Côte d'Azur 6,60 - Svizzera CHF 7,20 - Svizzera C.T. CHF 7,10 - Germania € 8,50 - Canada CAD 13,00 - USA $ 13,00

GRUPPO MONDADORI



DUCHESSALIA®
SANTO STEFANO BELBO
DUCHESSALIA®
SANTO STEFANO BELBO
BARBARESCO
D.O.C.G.
2013
Dalla grande tradizione vinicola italiana, nascono vini che esprimono gusti e profumi del passato, emozioni di una terra unica e sempre generosa.
PRODOTTO IN ITALIA
www.duchessalia.it
NOBILI VINI DEL PIEMONTE®
sinergia

SOMMARIO

APRILE 2017

30 anni di food

Sei ritratti per dipingere le trasformazioni dell'Italia che mangia, dalla nascita di Sale&Pepe fino a oggi

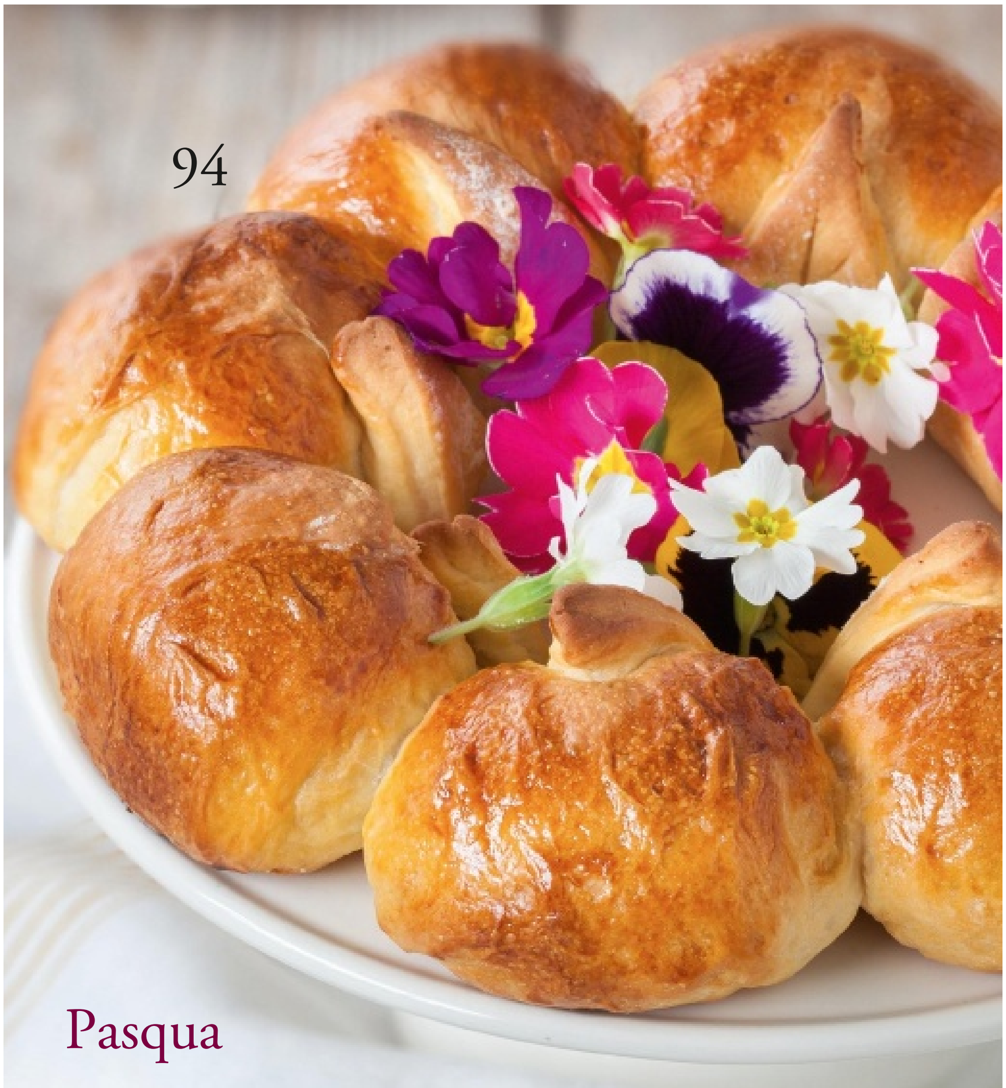
salepepe.it

Ricette, videoricette, news e contributi speciali sul nostro nuovo sito

Sale&Pepe è social!
Siamo su facebook. Seguiteci anche su twitter e instagram: @salepepe_it per scambiare idee, ricette e foto con la redazione e i lettori più appassionati.

La nuova app di Sale&Pepe
Scaricate l'applicazione dall'Apple Store per sfogliare la rivista direttamente sull'iPad.





94

Pasqua



110

Indice delle ricette a pagina 6
Indirizzi a pagina 6

Hanno collaborato con noi ad Aprile



FRANCESCA BARBERINI
Foodwriter, conduttrice e autrice di programmi tv sul cibo, con laurea e Master in turismo enogastronomico all'Università Bocconi, ha scritto per noi di alimentazione vegetariana e sostenibile. A pag. 48



MARIAROSA SCHIAFFINO
Storica della civiltà della tavola, ha firmato volumi di galateo e gastronomia. Da anni è collaboratrice di Sale&Pepe e in questo numero affronta il tema della cucina light e parla di cibi in ascesa e cibi in declino. A pag. 74 e 84



LUCA IACCARINO
Giornalista e critico gastronomico sulla carta e per il web, ha firmato diverse guide tra cui "Cibo di strada", edita da Mondadori e "Dire Fare Mangiare" (Add Editore). A pag. 38 e 56 ha scritto di street food e ritorno al territorio.



VITTORIO CASTELLANI
È un viaggiatore, gastronomo, grande esperto delle cucine del mondo e collaboratore di istituzioni culturali: dall'Università di Pollenzo alll'Università di Siena. Trovate il suo articolo sui cibi etnici a pag. 60



MIRIAM FERRARI
Giornalista di Sale&Pepe già alla nascita della nostra testata, ha firmato diversi libri e intervistato centinaia di chef. Ancora una volta siamo ricorsi a lei per affidarle la complessa storia di tre secoli di ricettari che trovate a pag. 60


PASQUA
MERITA
LURPAK®
EST 1901
LURPAK®
BURRO
LEGGERMENTE
SALATO
www.lurpak.it
Seguici su

INDICE

LE RICETTE DI APRILE 2017

ANTIPASTI, FOCACCE, PANINI E TORTE SALATE

PRIMI

SECONDI

CONTORNI, VERDURE E SALSE

DESSERT E BEVANDE

INDIRIZZI

- **100 Fa Vintage**, www.100fa.it
- **African Oriental Craft**, www.aoc34.it
- **Alessi**, www.alessi.com
- **Arcucci**, www.arcuccitrade.it
- **Asa Selection**, distribuito da Merito, www.merito.it
- **Atipico**, www.atipico.it
- **Bitossi Home**, www.bitossihome.it
- **Bormioli Rocco**, www.bormiolirocco.com
- **Broggi**, www.broggi.it
- **Broste Copenhagen**, www.brostecopenhagen.com
- **C&C**, www.cec-milano.com
- **Carl Hansen & Søn**, www.carlhansen.com
- **Casagent**, www.casagent.eu
- **Caterina von Weiss**, www.caterinavonweiss.eu
- **Chantal Delorme**, www.chantaldelorme.it
- **Christiane Perrochon**, www.christianeperrochon.com
- **CHS Group**, www.chsgroup.it
- **CoinCasa**, www.coincasa.it
- **Corrado Corradi**, www.corrado-corradi.it
- **Costa Nova**, distr. la Livellara, www.costanova.pt, www.livellara.com
- **Covo**, www.covo.it
- **Daterra**, www.daterrawithlove.pt.
- **Dedar**, www.dedar.com
- **Domenico Mori**, www.domenicomori.it
- **Essent'ial**, www.essent-ial.com
- **Falcon enamelware**, www.falconenamelware.com
- **Fantini Marmi**, www.fantinimosaici.it
- **Farrow & Ball**, www.farrow-ball.com
- **Fasano Ceramiche**, www.fasanocnf.it
- **Fiorirà un Giardino**, www.fioriraungiardino.com
- **Flos**, www.flos.com
- **Forme di Farina**, www.formedifarina.eu
- **Funky Table**, www.funkytable.it
- **Gerflor**, www.gerflor.it
- **Gervasoni**, www.gervasoni1882.it
- **Gruppo Rubelli**, www.rubelli.com
- **Hasami Porcelain**, www.hasamiporcelain.com
- **Ichendorf**, distribuito da Corrado Corradi, www.corrado-corradi.it
- **Ila Malù**, www.ilamalu.com
- **Janneli e Volpi**, www.jannellievolpi.it
- **KnIndustrie**, www.knindustrie.it
- **L'Arte nel Pozzo**, www.artenelpozzo.it
- **laRinascente**, www.larinascente.it
- **Laboratorio Paravicini**, www.paravicini.it
- **Laboratorio Pesaro Design Factory**, www.lpdesignfactory.it
- **Lea Ceramiche**, www.ceramichelea.it
- **Lene Bjerre**, www.lenebjerre.com
- **Le Stanze della Memoria**, www.lestanzedellamemoria.it
- **Lineasette**, www.lineasette.eu
- **Linum**, www.linumdesign.com
- **Livellara**, www.livellara.com
- **Madame Gioia Home**, www.madamegioiahome.it
- **Magis**, www.magisdesign.com
- **Marina C**, www.marinac.it
- **MDF Italia**, www.mdfitalia.com
- **Mepra**, www.mepra.it
- **Mimma Gini**, www.tessutimmagini.com
- **Muji**, www.muji.com
- **MVH**, www.mvh.it
- **Nuova Triade**, www.nuovatriade.it
- **Once Milano**, www.oncemilano.com
- **Paira**, www.paira.tv
- **PaolaC**, www.paolac.com
- **Pedrali**, www.pedrali.it
- **Puebco**, www.puebco.jp
- **RCR Royal Crystal Rock**, www.rcrcrystal.com
- **Richard Ginori1735**, www.richardginori1735.com
- **Rina Menardi**, www.rinamenardi.com
- **Royal Copenhagen**, distribuito da Messulam, www.messulam.net
- **Romo Tessuti**, www.romo.com
- **Royal Boch**, www.royalboch.com
- **Rubelli**, www.rubelli.com
- **Sambonet Paderno Industrie**, www.sambonet.it
- **Serax**, www.serax.com
- **Série Limitée Louise**, www.serielimiteelouise.com
- **Society Limonta**, www.societylimonta.it
- **Stamperia Bertozzi**, www.stamperiabertozzi.it
- **Staub**, www.staub.fr
- **Surimono**, www.surimono.it
- **Tiger**, it.flyingtiger.com
- **Tognana Porcellane**, www.tognanaporcellane.it
- **Tokio Design Studio**, distribuito da Livellara, www.livellara.com
- **Tolix**, www.tolix.fr
- **Villeroy&Boch**, www.villeroy-boch.it
- **Virginia Casa**, www.virginiacasa.it
- **Zanetto**, www.zanetto.com
- **Zara Home**, www.zarahome.com

LA NEWS PIÙ LETTA

I popcorn piacciono sempre di più, specialmente tra i giovani. Il motivo di tale appeal? Sono poco calorici e, secondo i nutrizionisti, sono persino salutari. Così spopolano, tanto che in America hanno aperto locali specializzati in popcorn dai gusti fantasiosi. Questo è risultato tra gli articoli più letti del mese sul canale News ed è in buona compagnia insieme a pezzi su benessere, consigli pratici e approfondimenti.





SPECIALE COMPLEANNO!

Nel 1987 usciva in edicola una nuova rivista: un bel mix editoriale dove si alternavano ricette deliziose ma semplici da preparare, consigli pratici, reportage, servizi di galateo e bon ton, dossier sull'alimentazione e articoli che trattano di vino e abbinamenti. Un format innovativo, con esperti a disposizione dei lettori, che piacque subito al pubblico femminile. Sul nostro sito ripercorriamo le tappe principali della nostra storia con gallery, articoli e curiosità. Vi raccontiamo come siamo arrivati a essere un mondo articolato e ricco che non è solo una rivista, ma è anche magazine speciali come Sale&Pepe Veg, Scuola di cucina, libri, raccolte monografiche, eventi e, naturalmente, sito e social.
Vi mostriamo una carrellata di copertine di questi 30 anni e ci presentiamo anche noi della redazione, in una gallery con le foto della nostra festa.

Festeggiamo online

OLTRE A RICETTE, VIDEO, NOTIZIE E SPECIALI, C'È ANCHE LA GALLERY CON LE NOSTRE COVER STORICHE E UN BACK STAGE PER CONOSCERE NOI DELLA REDAZIONE!

a cura di Barbara Roncarolo



LA PIÙ AMATA

La base è semplice: è una pasta matta fatta con farina bianca, farina di farro, un filo d'olio, acqua e un pizzico di sale. Il ripieno, più ricco, è con carciofi, fave, prosciutto cotto, formaggio, besciamella e uova. Prepararla è semplice, seguendo le indicazioni presenti sul nostro sito. Questa ricetta è la più amata del mese: anche su facebook ha scatenato commenti e condivisioni. Lettori e follower si sono divertiti a raccontare i loro trucchi e la loro versione della nostra ricetta. Seguiteci e partecipate anche voi!

CLICCATISSIMA PAELLA

È una ricetta originaria di Valencia, ma per molti è ormai simbolo della cucina spagnola in generale. La paella deve il suo nome alla pentola nella quale si cucina, ovvero una grande padella che al posto del manico presenta due maniglie. Sul nostro sito questo ricco piatto unico, a base di pesce, carne, riso e verdure, è cliccatissimo.





TUTTO SULLA PASQUA

Abbiamo preparato uno speciale con le ricette del menu per Pasqua e pasquetta.
In più c'è una sezione dedicata alle uova di cioccolato: come farle in casa o decorarle in modo originale.



PICCOLI CUOCHI IN FESTA

La nostra "maestra" Daniela Pignatti mostra ai bambini come preparare squisiti muffin per ogni occasione: alla pizza, con i würstel oppure dolci. Il 22 aprile dalle 10.30 alle 13.

VOGLIA DI PICNIC

Allo chef Matteo Scibilia piace sperimentare e per questo mese ha pensato a un menu completo da preparare e assaggiare insieme leggero, appetitoso e adatto anche per un pranzo all'aria aperta. Si comincia dagli involtini di melanzane con brunoise di pomodori e il rotolo di pasta sfoglia ripieno di carne e verdure, per passare ai pomodori ripieni con riso e asparagi gratinati al grana padano e il pane giallo con fichi e olive taggiasche. L'11 aprile dalle 18 alle 21.



Voglia di primavera

MUFFIN PROFUMATI, RICETTE CON LE PRIMIZIE DELL'ORTO E I NOSTRI CLASSICI MENU ROMANTICI PER LEZIONI IN COPPIA. E IN PIÙ UNA CENA "IN SCATOLA" DA GRAND GOURMET



PRIMI PIATTI CON VERDURE

L'orto è in pieno rigoglio e le sue primizie portano in tavola tanti colori e profumi appetitosi. Monica Sartoni Cesari spiega come preparare deliziosi piatti di stagione. Come la pasta con ratatouille alle erbe di Provenza, le lasagne con riccioli di burrata, il risotto con uova in camicia e bazzoffia (ricetta tradizionale rivisitata a base di fave, piselli, carciofi e lattuga). Il 26 marzo dalle 18.30 alle 21.30.

UN KIT DA GRANDI CHEF

Un'idea divertente per chi ama cucinare, ma non ha tempo per la spesa: su **secondchef.it** si può scegliere tra raffinate ricette e ricevere la scatola con gli ingredienti giusti. Per scoprirne con noi il contenuto e cucinare un cena speciale l'appuntamento è il 30 marzo alle 18.30 alle 21.30.





DUE CUORI E UN FORNELLO

Una cena romantica da preparare in coppia: tartare di salmone all'arancia, cavatelli fatti in casa con bottarga, vongole e limoni canditi, tataky di tonno e crema al limone con meringa. Il 1° aprile dalle 15.30 alle 18.30.

SCUOLA DI CUCINA DI SALE&PEPE
Presso Ca'puccino, piano interrato - Piazza Armando Diaz 5, 20123 Milano (M1/M3 fermata Duomo)
Tel: 02 75 42 33 00 - Orari dal lunedì al venerdì: 14-18 - Per informazioni scrivi a: info.scuoladicucina@mondadori.it

@ **Visita il sito per scoprire il calendario completo dei corsi: www.scuoladicucina.it**
www.facebookcom/ScuolaCucinaSaleePepe - #TalentoInCucina


MARCATO
MARCATO DESIGN
Marcato Atlas 150:
la tradizione della pasta fresca fatta in casa,
con la sicurezza di un prodotto italiano
certificato e garantito.
Design e funzionalità, creatività e tecnologia,
qualità e innovazione, dal 1930.
www.marcato.it



Laura Maragliano

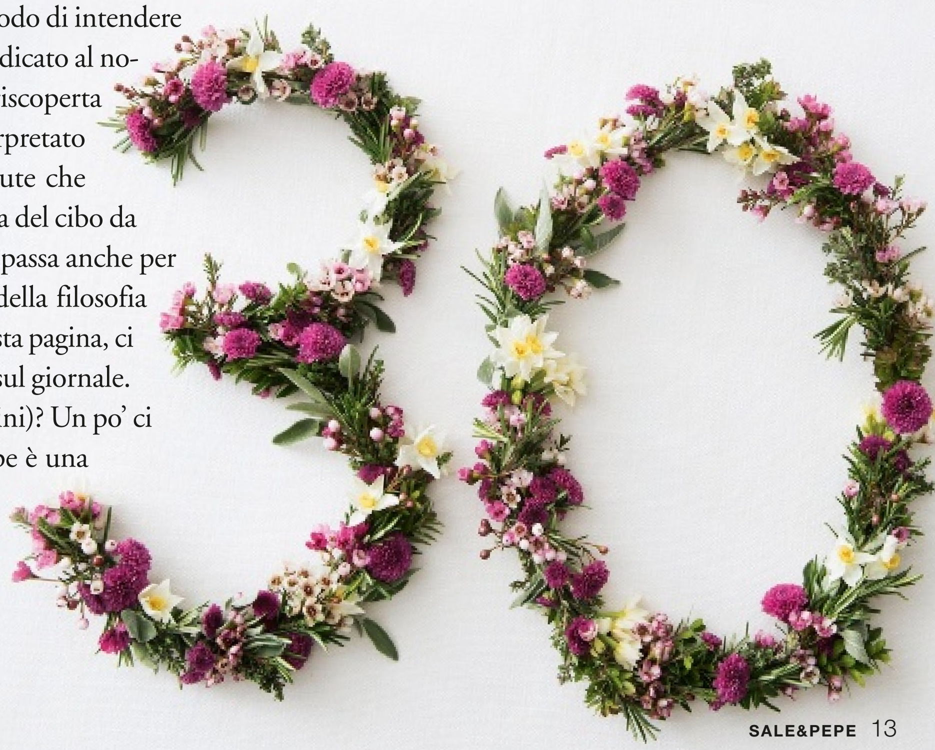
Tanti auguri Sale&Pepe

FESTA, FESTA, FESTA GRANDE! PER ONORARE 30 ANNI AD ALTISSIMA FEDELTÀ

testo del servizio di Cristiana Cassé, ricette dei piatti e "30" floreale di Antonella Pavanello, foto del servizio di Michele Tabozzi, foto del "30" floreale di Francesca Moscheni, styling di Deborah Piana Agostinetti e Laura Mauceri

Per molto tempo, quando i miei figli erano piccoli, ho fatto un gioco, serviva a intrattenerli in auto durante i tragitti lunghi, magari per andare in vacanza. Giocare a "se fosse" era un divertimento. A turno ciascuno pensava a una persona conosciuta da tutti e rispondeva alle domande: se fosse un albero? Se fosse un fiore? ecc. ecc.... Sinché gli indizi erano sufficienti per indovinare. Da questo gioco nascevano simpaticissime associazioni per cui la vecchia zia assomigliava a un cipresso o la vicina di casa a un barile di birra, ma c'era anche chi ricordava una minestrina scipita, un autocarro, un martello, un piatto di lasagne, una rosa e così via. In questi giorni, mentre pensavo al trentesimo compleanno della rivista, il gioco mi è tornato in mente e mi sono chiesta chi sarebbe Sale&Pepe se fosse una persona. La risposta è stata di getto: una bella donna di trent'anni, consapevole e fantasiosa, dotata di quel pizzico di fascino che non guasta mai, matura qual tanto che basta per fare le scelte giuste e ragionate, ma giovane per stare al passo con i tempi, sicura di sé ma dotata di "anema e core". Chissà se ho indovinato, se anche voi lettori affezionati, la pensate allo stesso modo. Sale&Pepe con le sue ricette, i suoi testi e le sue immagini ha attraversato tre decenni, che hanno visto evolvere in maniera importante il modo di intendere e preparare il cibo e in questo numero, dedicato al nostro compleanno, li ripercorriamo: dalla riscoperta del territorio, che abbiamo sempre interpretato cercando quelle tradizioni più sconosciute che non possono andare perdute, alla rinascita del cibo da strada, dalla consapevolezza che la salute passa anche per il piatto, all'emergere del cibo etnico o della filosofia vegetariana. Ma prima di tutto, girata questa pagina, ci presentiamo e diamo un volto alle firme sul giornale. Chissà se siamo belle donne (o begli uomini)? Un po' ci speriamo, perché se è vero che Sale&Pepe è una bella trentenne, per associazione di idee...

Un affettuoso abbraccio
da tutta la redazione



Ed eccoci qua! Il nostro primo brindisi è per voi, che meritate un grazie di cuore per la fedeltà e la partecipazione. Il secondo è per i "nostri" trent'anni e per la passione che ci accomuna: il food e il Bel Paese





Da sinistra, in piedi: Enza Dalessandri, Livia Fagetti, il direttore Laura Maragliano, Daniela Arsuffi, Barbara Galli, Diego Stadiotti, Silvia Tatozzi, Paolo Riosa, Barbara Roncarolo, Monica Pilotto, Alessandro Gnocchi, Daniela Falsitta, Silvano Vavassori.
Da sinistra, seduti: Silvia Viganò, Silvia Bombelli, Patrizia Zanette, Cinzia Campi, Ornella Indovina, Mauro Cominelli, Susanna Meregalli, Cristiana Cassé.



Piatti tondo e rettangolare Tokyo Design Studio, posate Alessi. Nella pagina a fianco, piatti Knindustrie e Royal Copenhagen, tovaglia e tovaglioli Society, tagliere crostini Paira, posate Alessi, bicchieri RCR Royal Crystal Rock e Bormioli Rocco, tavolini Pedrali, poltroncine Magis, pouf a pois Gervasoni. Indirizzi a pagina 6

RAVIOLI DI PATATE FRITTI CON SALSA ALL'HARISSA

PER 6 PERSONE
per la pasta: 3 uova - 300 g di farina 00 - un pizzico di sale
per la farcia: 500 g di patate - 100 g di grana grattugiato - 2 uova medie (60 g ciascuno) - 2 cucchiai di prezzemolo tritato - sale - pepe
per impanare e friggere: 2 uova - pangrattato - olio di semi
per la salsa: 1 barattolo di polpa di pomodoro da 400 g - 1 cucchiaio di harissa - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Preparate la pasta. Lavorate la farina con le uova e il sale per 15/20 minuti finché la pasta sarà elastica. Avvolgetela con pellicola e mettetela in frigo.
● **2** Preparate la farcia. Lessate le patate con la buccia. Scolatele, pelatele e passatele allo schiacciapatate. Lasciatele intiepidire e mescolatele con il grana, le uova e il prezzemolo; salate e pepate.
● **3** Tirate la pasta in due sfoglie sottili. Su una distribuite la farcia in mucchietti a una distanza di 3 cm l'uno dall'altro. Inumidite la pasta intorno al ripieno, coprite con l'altra sfoglia e premete per sigillare i ravioli. Separateli con una rotella dentellata e copriteli con un telo.
● **4** Scaldate 4 cucchiai di olio con l'aglio, unite la polpa di pomodoro, salatela e cuocete per 15 minuti. Aggiungete l'harissa, mescolate e proseguite la cottura per 5 minuti. Impanate i ravioli passandoli prima nelle 2 uova sbattute e poi nel pangrattato. Quindi friggeteli in abbondante olio bollente. Sgocciolateli su carta da cucina, salateli e serviteli con la salsa.

MEDIA● Preparazione 1 ora ● Cottura 50 minuti ● 590 cal/porzione

Invitati "d'eccezione"

Come in un mondo alla rovescia, questa volta gli invitati siamo noi. Eccezionalmente dall'altra parte della luna. È l'occasione per rispondere a una domanda che spesso ci viene fatta: che rapporto hanno i giornalisti gastronomici con il cibo? Lo amano o non lo sopportano più? E ancora, che cosa cucinano la sera? La verità è che delle cose buone, e belle, non ci si stanca mai. Vedere foto di food tutti i giorni stimola la nostra fantasia, ci fa venir voglia di cucinare e, quando ne abbiamo il tempo, di stupire. Ma più che tutto adoriamo le ricette che contengono "un'idea", in genere le più semplici. Un esempio? I ravioli alle patate che ci ha offerto il nostro direttore: il ripieno era eccellente, ma tutti siamo rimasti ingolositi dal fatto che fossero impanati e fritti, come una cotoletta, un vero colpo di genio. Sono scomparsi in un attimo e a nessuno è sfuggito il fatto che la sera si possono fare in 5 minuti anche con quelli già pronti (qui lo diciamo e qui lo neghiamo). Altrettanto irresistibili i crostini di pane nero: velo di burro, acciughina, lampone, macinata di pepe. Facilissimi da assemblare, hanno un equilibrio di sapori sorprendente.

> segue a pag. 19



“Bisogna andare nello studio fotografico”, ci ha detto il direttore, “servono un po’ di scatti per il compleanno del giornale”. Arrivati lì abbiamo trovato un ricco (molto ricco) aperitivo a sorpresa



Sopra, da sinistra, Monica Pilotto, il direttore Laura Maragliano, Susanna Meregalli, Patrizia Zanette e Livia Fagetti. Nella foto a destra, seduti al tavolino, Barbara Galli, Daniela Falsitta e Ornella Indovina; in piedi Cristiana Cassé e Alessandro Gnocchi.



CROSTINI DI PANE NERO AL BURRO CON ACCIUGHE E LAMPONI

PER 24 PEZZI
3 o 4 panini di segale - 24 filetti di acciughe sott’olio - 24 lamponi - 120 g di burro a temperatura ambiente - pepe nero di mulinello

● **1** Tagliate il pane a fettine di 1 cm circa di spessore: dovrete ricavare 8 fettine da ogni panino, preferibilmente dalla parte centrale, eliminando le due estremità più piccole, in modo da avere dei crostini della stessa misura.
● **2** Spalmate sui crostini uno strato di burro, quindi disponete su ognuno un filetto di acciuga arrotolato e un lampone al centro. Spolverizzate con una macinata di pepe e servite.

FACILISSIMA ● Preparazione 10 minuti ● Cottura nessuna ● 100 cal/pezzo



TEMPURA DI PUNTARELLE E PEPERONCINI DOLCI

PER 6 PERSONE
300 g di peperoncini dolci - 300 g di puntarelle già pulite - 150 g di farina di riso - 150 g di acqua frizzante ghiacciata - salsa di soia per servire - olio per friggere - sale

● **1** Mettete una ciotola in freezer. Lavate e asciugate molto bene le puntarelle e i peperoncini. Tagliate le prime a metà per il lungo e i secondi ad anelli di 1 cm di spessore (eliminate i semi e i filamenti interni); conservate entrambi in frigo. Scaldate abbondante olio in una pentola a bordi alti finché avrà raggiunto i 175°.
● **2** Versate l'acqua ghiacciata e la farina nella ciotola fredda e mescolate con le bacchette cinesi lasciando il composto granuloso. Immergete le verdure nella pastella e friggetele, poche alla volta, per qualche istante. Non appena risulteranno gonfie e croccanti prelevatele con un mestolo forato e fatele asciugare su carta da cucina. Salatele e servitele calde con la salsa di soia.

FACILE ● Preparazione 25 minuti ● Cottura 5 minuti ● 160 cal/porzione



Nella foto accanto, da sinistra, Enza Dalessandri, Silvia Viganò e Paolo Riosa. Nella foto sotto, da sinistra, Cinzia Campi, Silvano Vavassori, Silvia Bombelli e Sivia Tatozzi.



Gli straordinari frittini e le mozzarelle farcite ci hanno distratti, tolgliendoci dall'imbarazzo di essere "primi attori"



Taglieri Paira, Piattini Knindustrie, posate Alessi. Nella pagina a fianco, foto grande, piatto ovale Costa Nova, tovagliolo Society. Foto brindisi, tagliere Paira, salsiera Costa Nova, bicchieri RCR Royal Crystal Rock e Bormioli Rocco, posate Alessi, sgabelli e poltrona Magis. Indirizzi a pagina 6

MACARONS DI MOZZARELLINE AL PESTO DI FAVE E CAPPERI

PER 24 PEZZI
24 bocconcini di mozzarella da 25 g ciascuno - 250 g di fave già sgranate (se le acquistate con il baccello ne accorrerà 1 kg abbondante) - 1 cucchiaio di capperi sotto sale - 1 cucchiaio di pinoli - 2 pomodori secchi sott'olio - 1 cucchiaio di prezzemolo tritato - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Lessate le fave in acqua salata per 3 minuti. Scolatele, eliminate la pellicina che le ricopre e trasferitele in un mixer con i capperi dissalati, i pinoli, i pomodori secchi sott'olio, il prezzemolo tritato e un pizzico di sale. Azionate il mixer unendo olio a filo fino a ottenere un pesto denso e omogeneo.
● **2** Trasferite il composto in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia da 1 cm di diametro. Sgocciolate le mozzarelline e asciugatele con carta da cucina. Tagliatele a metà, farcitele con il pesto di fave e richiudetele.

FACILE ● Preparazione 35 minuti ● Cottura 5 minuti ● 90 cal/porzione

> segue da pag. 16

Abituati a lavorare dietro le quinte, non ci è stato facile essere disinvolti davanti al fotografo. Ci siamo aiutati con qualche brindisi, prendendoci in giro sulle nostre storiche (quanto sterili) discussioni in redazione: il piatto è da portata o di portata? La verdura si pulisce o si monda? La pasta si sgocciola o si scola? La carota si spella, si sbuccia o si raschia? A interromperci, per fortuna, sono arrivati i frittini di peperoncini dolci e puntarelle. Una vera prelibatezza. E una buona notizia per tutti: la pastella per friggere le verdure verrà perfetta anche ai meno esperti in cucina, dato che deve avere i grumi. Ebbene sì. Trattandosi di semplice acqua e farina di riso (leggerissima), qualche grumo ci sta bene perché aggiunge croccantezza.

Un'idea si può mangiare

Poi nei nostri piatti sono miracolosamente comparsi i macaron di mozzarella. Idea delle idee. Originalissimi nella struttura, farciti con un pesto straordinario, mettono insieme un mix di sapori mediterranei che sembra di essere in vacanza (o per lo meno viene voglia di andarci).

> segue a pag. 21


Touché
Il resto è solo condimento.
Mangiare bene non è solo un modo di vivere meglio, ma una riscoperta di sapori unici, come quelli di una volta. Le nostre Farine Macinate a Pietra Biologiche sono proprio così: una linea di prodotti buoni e genuini, provenienti da agricoltura biologica, lavorate lentamente, per conservare tutte le proprietà nutrizionali dei cereali e garantirvi un gusto migliore con una maggiore digeribilità. Molino Rossetto è la parte più importante della tua ricetta.
Molino Rossetto®
MUGNAI SECONDO NATURA, DAL 1760
Molino Rossetto sostiene
OXFAM
Italia
Cerca nel tuo supermercato di fiducia o acquista direttamente su – www.molinorossetto.com

Su questi sformatini abbiamo scherzato tanto. Così buoni che molti di noi non li hanno neanche visti



Tagliere Paira, piatto Tokyo Design Studio. In alto a destra, poltrone Gervasoni. Indirizzi a pagina 6



Nella foto, Barbara Roncarolo e Daniela Arsuffi, Diego Stadiotti e Mauro Cominelli.

MUFFIN DI FRITTATA AI CIPOLLOTTI

PER 12 PEZZI
9 uova - 40 g di parmigiano reggiano grattugiato - 5 cipollotti - 50 g di pomodori datterini - un ciuffo di menta - burro e pangrattato per gli stampi - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Imburrate gli incavi di uno stampo da muffin da 12 e poi rivestiteli con pangrattato. Lavate la menta e i datterini; tritate la prima e tagliate a pezzetti i secondi. Pulite i cipollotti e tagliateli a fettine fino a metà della parte verde. Fateli appassire in padella con 4 cucchiai di olio, salateli e toglieteli dal fuoco.
● **2** Sgusciate le uova in una ciotola, conditele con sale e pepe, unite il parmigiano e sbattetele con una frusta. Incorporate i cipollotti e la menta e suddividete il composto negli incavi dello stampo. Distribuite qualche pezzetto di pomodorino al centro e cuocete in forno caldo a 180° per 15 minuti circa, finché i muffin risulteranno gonfi e dorati. Lasciateli intiepidire e serviteli.

FACILISSIMA ● **Preparazione 20 min** ● **Cottura 20 minuti** ● **130 cal/pezzo**

> segue da pag. 19

Concludono l'aperitivo i muffin al profumo di cipollotto. Ribattezzati in seguito i "muffin fantasma", dato che alcuni di noi non sono riusciti neanche a intravederli. Ma si tramanda che fossero buonissimi e ben più soffici di una frittata grazie all'utilizzo degli stampini e della cottura in forno.

Torta a sorpresa...

Ed ecco che arriva il Momento, quello la M maiuscola. Sapevamo che ci sarebbero state tre torte, una per ogni decennio, preparate dalle nostre esperte, immaginavamo anche, data l'occasione, che sarebbero state belle e buone, ma non eravamo informati di due cose fondametali: che si trattava di tre meraviglie di alta pasticceria e soprattuttto che, dopo le foto, avremmo potuto mangiarle. Già alla vista della prima si è sollevata una òla da stadio: un capolavoro multistrato con sopra la panna e i fiori di primavera, il tutto avvolto in una rete arabescata di cioccolato bianco. Ragazzi, roba da compiere gli anni tutti i giorni! Girate pagina e scopritela, insieme alle altre. Non sono uno scherzo da preparare, ma ci sono occasioni che lo meritano.



Alzata Asa Selection.
Foto a destra, tavolini Pedrali, piatti Royal Copenhagen, bicchieri RCR Royal Crystal Rock e Bormioli Rocco.
Indirizzi a pagina 6

Foto Adriano Brusaferri (3)

UNA GABBIA DI CIOCCOLATO
Sciogliete a bagnomaria 150 g di cioccolato bianco, lasciatelo intiepidire e trasferitelo in un piccola tasca da pasticciere con bocchetta liscia molto fine. Tagliate una striscia di acetato da pasticceria (nei negozi di casalinghi più forniti o per cake designer) alta quanto il dolce e lunga come la sua circonferenza. Distribuite il cioccolato bianco sulla striscia formando una rete irregolare e mettete la striscia in frigo. Prima che il cioccolato indurisca completamente, applicate la striscia alla torta con il cioccolato verso l'interno e mettete di nuovo in frigo per 30 minuti. Quindi staccate delicatamente il foglio di acetato separandolo dalla rete di cioccolato e conservate la torta in frigo fino al momento di servire.







A sinistra, Alessandra Avallone, esperta food stylist e firma storica di Sale&Pepe, la sua creatività arricchisce il giornale fin dal primo numero.
La vediamo mentre prepara la torta al limone e realizza con maestria la spettacolare gabbia di cioccolato.

TORTA MULTISTRATO AL LIMONE

PER 12 PERSONE
per le 3 torte: 325 g di farina 00 - 250 g di zucchero - 4 uova - 225 g di burro + quello per gli stampi - 125 g di latte - 1 limone - 2 cucchiaini e 1/2 di lievito per dolci - 1 baccello di vaniglia - sale
per la crema al cioccolato: 280 g di burro a temperatura ambiente - 60 g di cioccolato bianco - 140 g di zucchero - 3 albumi - sale
per la guarnizione e la farcia: 200 g di lemon curd - 100 g di panna fresca - 3 gocce di colorante rosa - 2 strisce di candito di limone - 2 cestini di fragole - 2 fogli di gelatina (4 g) - fiori eduli

● **1** Preparate le 3 torte. Mescolate la farina, il lievito e un pizzico sale. Prelevate i semi della vaniglia e mescolateli con il latte. Con una frusta montate il burro con lo zucchero e la scorza di 1/2 limone. Aggiungete 2 cucchiai di succo di limone e montate ancora per qualche minuto. Unite le uova, uno alla volta. Incorporate poco a poco il latte e la farina alternandoli. Imburrate 3 tortiere a cerniera di 18 cm e ricopritene il fondo con carta da forno. Distribuitevi l'impasto e infornate a 180° per 35-40 minuti.
● **2** Preparate la crema. Sciogliete il cioccolato a bagnomaria. Mescolate gli albumi con lo zucchero, fateli intiepidire a bagnomaria e poi montateli a neve con le fruste (tenetene da parte 4 cucchiai in frigo). Incorporate il burro morbido a pezzetti, poco alla volta, poi unite una presa di sale e il cioccolato tiepido. Conservate in frigo. Spalmate i 4 cucchiai di meringa tenuta da parte su un foglio di carta forno a uno spessore di 1 cm e cuocetela in forno a 100° per 1 ora.
● **3** Per la farcia, ammorbidite la gelatina in acqua fredda, strizzatela e scioglietela a fuoco dolce con 2 cucchiai di acqua. Mescolatela con il lemon curd. Lavate e tagliate a pezzetti 1 cestino di fragole. Pareggiate la superficie delle torte con un coltello. Riempite una tasca da pasticciere a bocchetta grande e liscia con la crema al cioccolato, distribuitene un cordone sul perimetro di una torta e spalmate al centro un po' di crema. Coprite con uno strato di lemon curd e metà delle fragole. Impilate il secondo disco di torta, ripetete la guarnizione precedente e aggiungete la terza torta capovolgendola, per avere la base come superficie superiore. Riempite gli spazi vuoti fra strato e strato con altra crema e tiratela con una spatola velando i lati del dolce. Spalmate la superficie con 1/2 cm di crema. Con la tasca da pasticciere deponete qua e là degli spumoncini di crema. Montate la panna con il colorante rosa. Mettetela in una tasca da pasticciere e deponetela a ciuffetti in tutti gli spazi liberi. Tagliate a losanghe il candito e le fragole e distribuiteli sulla torta. Unite la meringa a pezzetti e i fiori. Costruite la gabbia di cioccolato come indicato a sinistra.

ELABORATA ● **Preparazione 2 ore**
● **Cottura 2 ore**


Baciati dalla Fortuna? Ci Garba!
Paolo Ruffini
Con Petti® Si Vince!
1925
MP3
PIAGGIO
WI-BIKE
Le immagini sono puramente indicative.
Per partecipare al **grande concorso Petti**, acquista dal **1 aprile** al **31 luglio** uno qualsiasi dei nostri prodotti. Conserva lo scontrino e vai su **www.conpettisivince.com,** inserisci i dati richiesti e scopri subito se **Hai Vinto!**
In palio ogni giorno una scatola degustazione di **Prelibatezze Biologiche Petti**, ogni mese due **Piaggio Wi-Bike** ed un **soggiorno Toscano** alle famose terme dell'**Hotel Calidario. Estrazione finale di due Piaggio MP3.**
Calidario
Petti Pomodoro
www.ilpomodoropetti.com
Concorso a premi valido dal 1 aprile al 31 luglio 2017. Estrazione finale entro il 10 settembre 2017.
Montepremi complessivo pari a € 35.179,05. Info e Regolamento su www.conpettisivince.com.

TORTA PARADISO ALLE SPEZIE

PER 10 PERSONE
per il pan di Spagna: 500 g di farina 0 - 160 g di amido di mais - 400 g di zucchero semolato - 9 uova (450 g) - 640 g di yogurt - 300 g di burro - 32 g di lievito per dolci - 5 g di pepe nero - 5 g di cannella in polvere - 3 g di zenzero in polvere - 3 g di noce moscata - burro e farina per lo stampo ● per la mousse di cioccolato bianco: 600 g di cioccolato bianco - 450 ml di latte - 600 ml di panna fresca - 15 g di gelatina in fogli - 4 lime non trattati ● per i biscottini di frolla: 125 g di farina di riso - 50 g di zucchero - 1 uovo - 50 g di burro - 1 cucchiaio di latte (circa 15 ml) - 5 g di lievito - 5 g di caffè in polvere - 1 bustina di zafferano ● per la decorazione: 1 lime - 1 pompelmo rosa e 1 giallo - 1 rametto di menta

● **1** Preparate la mousse. Ammorbidite la gelatina in acqua e ghiaccio. Sciogliete il cioccolato a bagnomaria. Portate a ebollizione il latte. Sgocciolate la gelatina, strizzatela e scioglietela nel latte bollente mescolando con una frusta. Miscelate il cioccolato con il latte e la buccia dei lime. Lasciate raffreddare. Intanto montate la panna e unitela al composto di cioccolato (non deve superare i 50° di temperatura). Trasferite in frigo per 2 ore.
● **2** Preparate la frolla per i biscottini. Setacciate la farina con il lievito, unite lo zucchero, disponete il mix a fontana e mettete al centro l'uovo, il latte e il burro a pezzetti. Lavorate velocemente l'impasto, dividetelo a metà e aggiungete lo zafferano a una parte e il caffè all'altra. Formate 2 palle, avvolgetele nella pellicola e metetele in frigo per almeno 1 ora.
● **3** Preparate il pan di Spagna. Fate ammorbidire il burro a bagnomaria. Sbattete le uova. Montate il burro con la frusta elettrica alla massima velocità per 5 minuti, unite lo zucchero e continuate a frullare per 1 minuto abbassando la velocità. Aggiungete poco alla volta le uova e lo yogurt e frullate a bassa velocità per 1 altro minuto. Mescolando con una spatola, incorporate poco a poco la farina e l'amido di mais setacciati con il lievito e quindi tutte le spezie. Imburrate e infarinate uno stampo a forma di fiore di 24 cm di diametro e 7 di altezza, versatevi l'impasto e livellatelo. Cuocete in pan di Spagna in forno caldo a 170° per 45 minuti.
● **4** Stendete con il matterello la pasta per i biscottini: mettete ogni panetto tra 2 fogli di carta da forno e tirate le sfoglie a uno spessore di 1/2 cm. Trasferite le sfoglie in frigo per qualche minuto in modo da farle indurire leggermente. Quindi intagliatevi tanti piccoli biscottini con stampini a forma di fiori e farfalle e cuoceteli in forno caldo a 180° per 10 minuti. Spellate gli agrumi al vivo e separate gli spicchi. Trasferite la mousse di cioccolato in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia e larga. Formate tanti spumoni di misure diverse sulla torta e completate con gli agrumi, i biscottini e foglie di menta. Se vi piace, decorate con stelline di zucchero colorato.

ELABORATA ● Preparazione 1 ora e 1/2
● Cottura 1 ora





Meringhe, spumoncini, biscottini a forma di fiori e farfalle. Un trionfo di colori, un quadro

Sopra, il direttore Laura Maragliano (in nero) con Chiara Patracchini, autrice della torta paradiso, e nostra esperta da diversi anni: su tutti i numeri di Sale&Pepe firma la Dolce Vita di Chiara, sezione dedicata alla pasticceria. È pasticciere al ristorante La Credenza di San Maurizio Canavese (To).







Alzata Aasa Selection.
Indirizzi a pagina 6



E per spegnere le candeline, fragole e cioccolato: un classico rivisitato in grande stile





Sopra, Livia Sala decora la sua creazione. Ha studiato scienze alimentari e vanta una lunga esperienza come home economist. Per Sale&Pepe è una collaboratrice irrinunciabile.

TORTA AL TÈ CON SALSA DI CIOCCOLATO E FRUTTI ROSSI

PER 20 PERSONE
385 g di farina - 585 g di zucchero semolato - 350 g di zucchero a velo - 7 uova - 400 g di burro - 280 ml di latte - 125 ml di panna fresca - 90 g di cioccolato fondente - 700 g di formaggio spalmabile - 300 g di frutti di bosco (fragole, mirtilli, lamponi) - 3 cucchiaini di tè al gelsomino - 1 bustina di lievito - burro e farina per gli stampi

● **1** Preriscaldate il forno a 175°. Imburrate e infarinate due stampi a cerniera rispettivamente di 20 e 16 cm di diametro. Scaldate il latte in un pentolino e lasciatevi in infusione il tè per 5 minuti, poi filtratelo e scioglietevi 150 g di burro.
● **2** Montate a lungo le uova, unendo 385 g di zucchero semolato, poco alla volta, fino a ottenere un composto estremamente spumoso. Setacciate due volte la farina con il lievito e incorporatela al composto di uova, mescolando dal basso verso l'alto con una schiumarola. In un pentolino, portate a bollore il latte con il burro e versatene metà sull'impasto: incorporatelo mescolando e poi aggiungete quello restante. Distribuite il composto negli stampi e cuocete le 2 due torte in forno per 30 minuti. Quindi estraete la più piccola e proseguite la cottura di quella grande per altri 4 minuti. Lasciatele intiepidire e sformatele delicatamente su una gratella.
● **3** In un pentolino dal fondo pesante, sciogliete a fuoco dolce lo zucchero rimasto fino a ottenere un caramello. Fuori dal fuoco unite prima 100 g di burro e poi la panna mescolando energicamente in modo da ottenere una salsa liscia. A questo punto incorporate il cioccolato tritato finemente e mescolate ancora finché sarà sciolto.
● **4** Lavorate a pomata il burro rimasto, quindi montatelo con le fruste insieme ad un po' di zucchero a velo per renderlo spumoso. Aggiungete via via tutto lo zucchero a velo e poi il formaggio spalmabile. Tagliate le due torte a metà in senso orizzontale e farcitele con 2 terzi della crema al formaggio: premete un po' e spatolate sui bordi la crema eccedente. Coprite anche la superficie delle basi con la crema rimasta. Sistemate la base più larga su un piatto da portata e versatevi sopra un po' più di metà della salsa al cioccolato, facendola colare lungo i bordi. Impilate la seconda torta sulla prima e versate su di essa il resto della salsa. Completate con i frutti di bosco.

MEDIA ● Preparazione 1 ora e 1/2
● Cottura 50 minuti


L'Alto Adige cerca chi si
ricarica staccando la spina
L'Alto Adige cerca te
Da aprile a giugno 2017: la vacanza giusta per te.

In principio fu la ricetta

DALLE OPERE DI LEONARDI E ARTUSI ALLE MODERNE RIVISTE DI GASTRONOMIA, LE RACCOLTE CHE HANNO SEGNATO LA STORIA DELLA NOSTRA CUCINA. UN GOLOSO PERCORSO FRA I SAPORI ORIGINALI, RIPROPOSTI NEL LINGUAGGIO DELL'EPOCA

di Miriam Ferrari, in cucina Antonella Pavanello, foto di Adriano Brusaferri, styling Alessandro Pasinelli Studio



Tutto comincia quando, a metà del ’400 (con il *Libro de arte coquinaria* del maestro Martino da Como), si decide di mettere su carta la preparazione dei piatti, fino ad allora tramandata a voce: nasce la ricetta, precisa, calibrata e finalmente divulgabile. Per parlare, però, di un vera raccolta di “cucina italiana” si deve arrivare alla fine del ’700, con Francesco Leonardi, cuoco in parecchie corti d’Europa, autore dell’*Apicio Moderno.* Si tratta di una monumentale opera in 6 tomi, con tecniche e approfondimenti sulla preparazione e il servizio delle diverse portate, dalle salse di base alla pasticceria, passando per carni (vedi ricetta a pagina 32), pesci, verdure: si deve a lui il sugo ottenuto cuocendo i pomodori con cipolle, sedano, aglio e basilico. Figura di spicco del secolo successivo è Giovanni Vialardi: alla guida della cucina della corte sabauda per 30 anni, dopo il suo *Trattato di cucina* (2.000 ricette con le dosi riferite per la prima volta al nuovo sistema metrico decimale), nel 1864 dà alle stampe la *Cucina Borghese semplice ed economica*, 1.150 ricette, semplificate rispetto quelle di corte e suddivise in modo sistematico. Alla fine dell’800 la grande svolta di Pellegrino Artusi con la sua *Scienza in cucina e l’arte di mangiar bene* pubblicato nel 1891. Qui si parla il linguaggio di una cucina domestica destinata alle famiglie e l’approccio è didattico: “con questo manuale pratico”, scrive l’Artusi, “basta saper tenere un mestolo in mano…” e le ricette, 790 nelle ultime versioni, sono accompagnate da riflessioni e storielle sapienti e argute (vedi ricetta a pagina 33). L’opera ebbe una fortuna senza precedenti che ne fece uno dei libri all’epoca più letti dagli italiani. Ma è grande successo anche per un autorevole classico della gastronomia: *La fisiologia del gusto* di Brillat Savarin, politico e gastronomo francese, uscito anonimo nel 1825, poi tradotto e pubblicato nel 1914. L’opera alterna a riflessioni sui cinque sensi, descrizioni e aneddoti e digressioni filosofiche.

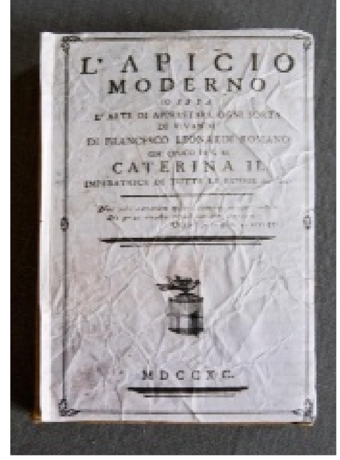
> segue a pag. 32



LA BIBLIOTECA DI SALE&PEPE
In questa immagine, alcuni pezzi della nostra biblioteca: dai volumi d’epoca come *L’Apicio Moderno* e *La scienza in cucina*, fino a opere più recenti come il *Cucchiaio d’argento* e *Oltre il fornello*. Non tutte sono state citate nel servizio, ma vale la pena di ricordarle, per esempio *Il re dei cuochi*, *Il Quattrova illustrato* e *Le ricette regionali italiane.* A sinistra qualche copia del primo numero del “La cucina Italiana”, gentilmente fornite dalla redazione.

Tovaglia Zara Home.
Indirizzi a pagina 6





Francesco Leonardi pubblica nel 1790 l'Apicio Moderno una monumentale opera in 6 tomi con numerose ricette di carne.

COTELETTE DI MONGANA IN PAPIGLIOTTA

Tagliate bene, e coll'osso corto, delle cotolette di mongana *(vitella di latte)*. Abbiate tartufi, prugnoli, scalogne, petrosemolo, cipolletta novella, una punta d'aglio, il tutto trito fino, mischiatele con butirro *(burro)*, e lardo rapato *(teso)*, sale, pepe e noce moscata. Prendete della carta da scrivere *(da forno)*, tagliatela della grandezza giusta per involtare le cotolette, come se fossero papigliotte, fategli un buco nel mezzo, acciò l'osso sorti fuori, mettete sotto, e sopra, la composizione suddetta, ed in mezzo la cotoletta; involtate la carta tutto all'intorno, ungetele al di fori con olio, fatele cuocere con poco foco, di un bel colore d'oro, sopra la gratella *(in forno)*, e servitele con tutta la carta.

> segue da pag. 31

L'interesse per una cucina pratica però prevale: esempio eclatante *L'arte di utilizzare gli avanzi* di Olindo Guerrini pubblicato nel 1918. L'autore scrive nell'esordio: "l'arte della cucina è conservatrice e passatista", ma quanta sapienza nell'elaborare minestre avanzate, pani, paste, carni lessate e arrostite e verdure passate in padella!

La rivincita femminile

Iniziano poi ad avere fortuna i primi ricettari scritti da donne per le donne, dalle semplici operaie alle facoltose padrone di casa che si dilettano in cucina. Come *il Piccolo Focolare* di Giulia Lazzari Turco, e il *Talismano della felicità* di Ada Boni, dedicato alle future spose. Siamo in pieno periodo fascista: il ruolo prioritario della donna è quello di una moglie e una madre devota che ha l'inclinazione naturale per la cucina. La Boni, direttrice anche del periodico "Preziosa", impreziosice, appunto, la sua opera con tratti di cucina raffinata, ispirandosi al maestro Escoffier. La trattazione per argomenti, le dosi precise e la spiegazione chiara ed esaustiva fanno del *Talismano* un manuale di facile consultazione che verrà aggiornato edizione per edizione. Alla filosofia tradizionalista della Boni non corrisponde quella di una certa "signora Petronilla", al secolo Amalia Foggia Moretti, medico e giornalista, che nel 1927 esordisce sulle pagine della "Domenica del Corriere" dispensando ai lettori le sue ricette di casa calate in frizzanti aneddoti di vita familiare, e nelle stesse pagine, sotto lo pseudonimo "dottor Amal", firma la rubrica "il parere del Medico". Femminista ante litteram dichiarava che "cucinare bene per gli uomini è un modo per far dimenticare loro che siete intelligenti".

> segue a pag. 34



Bicchiere Zara Home.
Nell’altra pagina,
piatto Tognana, tagliere
Asa Selection.
Indirizzi a pagina 6

DONZELLINE RIPIENE DI ACCIUGHE SALATE

Farina, grammi 220. Burro, grammi 30.
Latte, quanto basta. Sale, un pizzico. Acciughe salate, n. 4

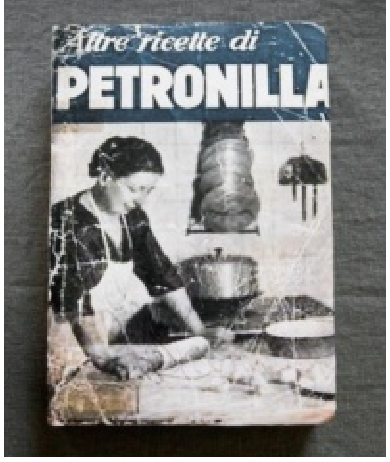
Intridete la farina col burro, il latte e il sale, formandone un pane di giusta consistenza, lavorandolo moltissimo se volete che la pasta rigonfi in padella. Lasciatelo un poco in riposo, tagliatelo a metà e allargate alquanto le due parti. Nettate le acciughe, dividetele a metà per il lungo, levate loro la spina e tagliatele a pezzetti quadri e questi collocateli distesi sopra una delle dette porzioni di pasta, copritela con quell’altra per appiccicarle insieme e così unite tiratele con il matterello a sfoglia sottile che taglierete a mandorle per friggerle nell’olio. Questa dose basterà per sei persone e potrà servire per principio in una colazione e per contorno a un fritto di pesce.

Il grande Artusi con le sue ricette “di casa” parla il linguaggio di una cucina semplice e pratica





Tovaglia Zara Home, tegame Serax, canovaccio Linum. Nell'altra pagina, tovaglia Zara Home, piatto Serax. Indirizzi a pagina 6



Le ricette pubblicate dal 1927 sulla "Domenica del Corriere" da Amalia Foggia Moretti, alias Petronilla, sono raccolte in diversi volumi.

UOVA SODE IN SALSA PICCANTE

Dopo di aver, per 6, cucinate sode 6 uova (7 minuti di bollitura); di averle subito tuffate in acqua fredda; e di averle, così, facilmente sgusciate, le tagli a mezzo e per il lungo. Affetti fine fine una cipolla grossa poco più di un uovo. Triti fine fine un pizzico di prezzemolo e, dopo aver loro tolto code e lische, 9 acciughe di barile. Metta a fuoco basso, in un tegame largo, cipolla, acciughe, ed 1 cucchiaio e mezzo d'olio; mescoli con un cucchiaio di legno; e continui a mescolare per 4-5 minuti fino a che saranno la cipolla quasi cotta (non rosolata) e le acciughe uniformemente disciolte. Aggiunga allora il prezzemolo, 1 cucchiaino di farina, 6 cucchiai d'acqua e, dopo aver ben rimescolato, anche le 12 mezze uova disponendole l'una presso l'altra. Quando, dopo 5 minuti, vedrà il sugo ben addensato, sparga sopra il succo di un limone; e, dopo un minuto (non più) rechi il tegame in tavola.

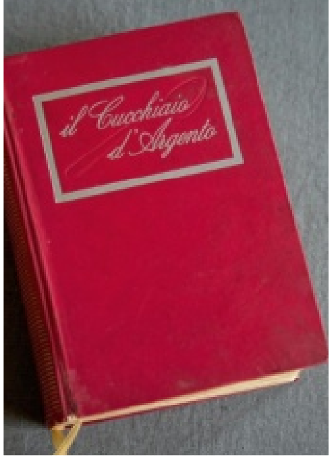
> segue da pag. 32

Il diffuso interesse per la produzione gastronomica segna una svolta con il primo mensile di gastronomia, "La Cucina Italiana", nato nel 1929. Già il primo numero è ricco di novità: oltre alle ricette del mese per la tavola di tutti i giorni, i piatti prelibati per i buongustai firmati da note personalità e perfino il menu di festa suggerito dal capocuoco di "Sua Maestà il Re". Il tutto con la supervisione di un autorevole Comitato di degustazione. Chi acquista il giornale non rinuncia però ai volumi "opera omnia" che raccolgono migliaia di ricette ordinate in capitoli tematici, come il *Cucchiaio d'Argento*. Siamo negli anni '50 e il titolo è ben augurante dopo la scarsa produzione del periodo bellico, che vede però un'eccezione: *La cucina del tempo di guerra* di Lunella de Seta pubblicato nel 1942: 346 ricette per utilizzare i prodotti reperibili dove tutto si sfrutta, persino le briciole. Il boom degli anni '60 accompagna anche le pubblicazioni gastronomiche: esce il volume *Le ricette regionali italiane* di Anna Gosetti della Salda che dà il via a un nuovo filone: quello di raccogliere i piatti più autentici, in un viaggio lungo tutto lo stivale.

Le prime enciclopedie

Nello stesso periodo l'editore Fabbri pubblica *La cucina dall'A alla Z*, un'enciclopedia a dispense settimanali. Diecimila ricette, italiane e internazionali, tratte dal volume la *Grande Cucina* dell'illustre gastronomo Luigi Carnacina.

> segue a pag. 36



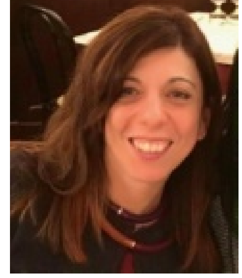
RISO IN FORMA CON PROSCIUTTO E PISELLI

Per 4 persone: 300 g di riso, 50 g di burro, latte, 200 g di prosciutto cotto, 100 g di fontina, 100 g di mozzarella, 100 g di Emmental, 250 g di piselli surgelati, 1/2 cipolla, brodo qb, sale

Tritate la cipolla e insaporitela in un tegamino con un po' di burro. Quando ha preso colore unite i piselli, salate, mescolate, aggiungete un mestolo di brodo e portate a cottura senza coprire. Tagliate i formaggi a dadini, raccoglieteli in una ciotola e ricopriteli con un bicchiere di latte. Lessate il riso in abbondante acqua salata, scolatelo al dente, unitevi i formaggi sgocciolati e mescolate bene. Imburrate uno stampo ad anello, rivestitelo con le fette di prosciutto, pressatevi il riso e ponete in forno a 200° per 5 minuti. Sformate e riempite il centro con i piselli.

Best seller degli anni '50, il *Cucchiaio d'argento* è stato pubblicato in dieci edizioni. La ricetta qui pubblicata si trova nell'ottava edizione (1997).





LA PAROLA ALL'ESPERTA
Agnese Portincasa è dottore di ricerca presso il Dipartimento di Storia, Culture e Civiltà dell'Università di Bologna; si occupa di storia e cultura dell'alimentazione in età contemporanea e di didattica della storia. Recentemente ha pubblicato "Scrivere di Gusto una storia della cucina italiana attraverso i ricettari" (edizioni Pendragon).

Quali sono i contenuti di questo libro?
Ho voluto delineare un quadro storico dell'evoluzione della cucina italiana negli ultimi due secoli utilizzando una selezione dei ricettari pubblicati in Italia dalla fine del '700 fino agli anni della seconda guerra mondiale.

Come ha organizzato questo complesso lavoro?
Ho trattato i ricettari come fonti di una ricostruzione storica, li ho analizzati, riordinati e classificati secondo una logica scaturita in corso d'opera, per poi interpretarli.

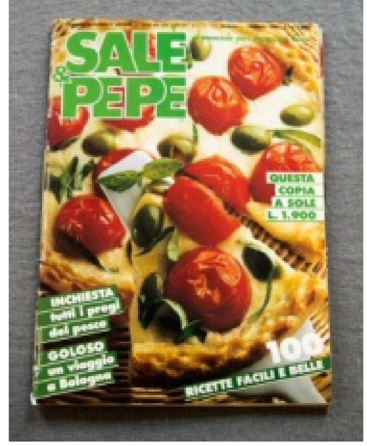
Vi sono ricettari che più hanno contribuito al nascere della cucina italiana?



Per quanto riguarda gli autori facile rispondere Artusi, ci sono altresì molti ricettari che hanno contribuito a gettare le basi di un modo italiano di fare cucina, come Leonardi che alla fine del '700 esorta i cuochi italiani a sprovincializzarsi adottando materie prime locali; nel secolo successivo Cavalcanti e Ratto, sono i primi autori a credere nella trattatistica cucinaria legata ai diversi luoghi.

Per il testo integrale dell'intervista, salepepe.it





La copertina del primo numero di "Sale&Pepe", da cui è tratta la ricetta qui sotto, una delle più gettonate dalle nostre lettrici.

ARROSTO FARCITO ALLE ERBE

Per 4 persone: 900 g di noce o fesa di vitello, 150 g di pancetta affumicata affettata, un mazzetto di salvia, rosmarino, prezzemolo e basilico, una cipolla, un bicchiere di vino bianco secco, uno spicchio d'aglio, 70 g di burro, sale, pepe.

Praticate nella carne, nel senso della lunghezza, dei tagli distanziati tra loro un paio di cm, lasciando però le fette attaccate alla base. Collocate una o due fettine di pancetta tra una fetta e l'altra dell'arrosto. Spalmate le fette con un trito finissimo di erbe aromatiche e aglio. Ricomponete bene la carne e legatela con uno spago da cucina. Mettete il burro in una casseruola con la cipolla tritata, fatela imbiondire, adagiatevi la carne e rosolatela, salatela, pepatela e bagnatela con il vino. Fatelo evaporare, poi abbassate la fiamma e cuocete l'arrosto per circa 1 ora e 1/2. Durante la cottura bagnatelo con poca acqua calda in modo che il sugo non si asciughi. A cottura ultimata slegate l'arrosto, affettatelo, disponetelo su un piatto e servitelo con patatine al forno.

> segue da pag. 34

Dalla stessa opera, divisa in argomenti tematici, verranno poi editati i *Jolly della buona cucina*. Un successo oltre ogni aspettativa: il solo volumetto sulla pasta vende più di un milione di copie. Carnacina resta comunque un'entità astratta, a differenza dei grandi maestri che si impongono negli anni '80 e '90. Come Gualtiero Marchesi che nel piccolo manuale *Oltre il fornello*, svela i suoi segreti sulle tecniche di cucina.

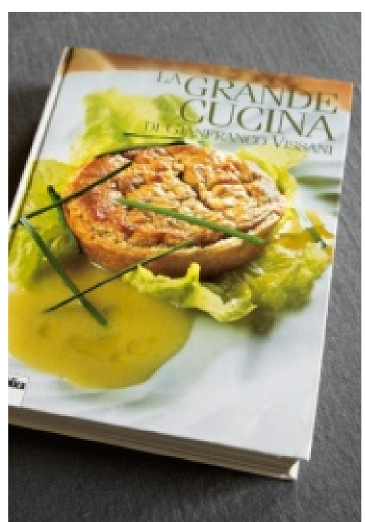
Nasce "Sale&Pepe"

Nel febbraio dell'87 nasce "Sale & Pepe", il mensile Mondadori "per mangiar bene" che "si propone di stuzzicare fantasia e curiosità con una cucina che appaghi l'occhio oltre alla gola", come dice la presentazione del primo numero. Il giornale è ricco di notizie, interviste, viaggi e rubriche e tante ricette "vere" sperimentate e accattivanti. Seguendo l'evoluzione dei gusti è diventato un prezioso alleato delle lettrici impegnate a essere aggiornate anche in campo gastronomico.
Intanto, gli chef diventano vere e proprie stelle, celebrate prima dai giornali e poi dalla televisione. Semplici appassionati e autentici gourmet si avvicinano così, per esempio, alla cucina raffinata di Gianfranco Vissani e alle peroformance di Carlo Cracco. E ora, con l'avvento delle nuove tecnologie, il mondo della gastronomia ha conquistato il web: ricette, consigli e approfondimenti si leggono anche su Ipad e cellulari.



Ciotola Asa Selection.
Nell'altra pagina, tovaglia
Zara Home, tovagliolo Linum.
Indirizzi a pagina 6

Lo chef stellato Gianfranco Vissani
ha pubblicato nella sua opera
"La Grande Cucina" una sfilata
di piatti classici e creativi



SPAGHETTI ALLA CARBONARA

Per 4 persone: 450 g di spaghetti, 6 uova, 180 g di guanciale, 200 g di spinaci, 20 g di burro, 100cc di brodo di carne, 70 g di parmigiano, olio, sale, pepe nero.

Tagliate il guanciale a listarelle sottili e fatelo andare in poco olio finché non è ben croccante, quindi sgrassate e mettete un filo d'olio. Sbattete 4 tuorli e 2 uova intere con sale e pepe. Prendete un po' delle uova e del guanciale, aggiungete il brodo, frullate e passate allo chinois fino a ottenere una salsa. Aggiustate di sapore e densità. Cuocete gli spaghetti in acqua salata, scolateli al dente, mantecateli con il resto delle uova, guanciale e parmigiano grattugiato, quindi metteteli negli stampini individuali imburrati, foderati con foglie di spinaci sbollentate. Mettete in forno per un istante. Versate la salsa al centro del piatto, giratevi il tortino di spaghetti e completate con fettine di guanciale crudo e pepe nero.

CIBO DA strada

DAGLI ANNI OTTANTA A OGGI, NEL MONDO DEL MANGIARE VELOCE SI È COMPIUTA UNA RIVOLUZIONE. CON UNA STRAORDINARIA RINASCITA GOURMAND. STORIA E MIRACOLI DELLE PIÙ AUTENTICHE SPECIALITÀ ITALIANE, PANINI E PIZZA COMPRESI

a cura di Cristiana Cassé,
testi di Luca Iaccarino, ricette di Livia Sala,
foto di Michele Tabozzi,
styling di Sara Farina



Tessuto dipinto a mano Forme di farina, bicchiere portoghese da Funky table, tovagliolino di carta Essent'ial. Indirizzi a pagina 6

Chi avrebbe mai potuto immaginarlo trent'anni fa: il cibo di strada, i panini e la pizza italiani si sono fatti gourmet e hanno conquistato il mondo. Tre tradizioni alimentari, per secoli appannaggio di operai, impiegati e famiglie si sono finalmente scoperte belle e buonissime, soprattutto se realizzate con i migliori prodotti del Bel Paese. In questo principio di 2017, i grandi pizzaioli napoletani aprono nuovi locali a New York, nascono botteghe che portano le arancine siciliane in tutto il mondo e il panino addirittura vede sorgere a Milano un'Accademia a lui dedicata, un centro studi per codificare il pane e companatico à l'italianne. Nel millennio passato non era così.

Lo street food - ma ancora nessuno lo chiamava all'americana - era la risposta alla richiesta da parte di studenti e lavoratori d'una cosa da mangiare al volo, tra una lezione e un cantiere: un calzone davanti al mare del Salento o una meuza tra i vicoli della Vucciria; un cassone romagnolo a Cesena o un cuoppo al Vomero; un supplì rimirando il Colosseo o un lampredotto in fronte a Palazzo Vecchio.

I panini, poi, erano l'incarnazione stessa del pasto veloce, cuore pulsante del più amato ristoro italiano del secolo passato: il bar. Vuole il mito che fu il sommo Leonardo Da Vinci ad avere per primo l'intuizione: pare che il genio, in questo caso un po' confuso, abbia scritto "pensavo di prendere una fetta di pane e metterla fra due pezzi di carne". Quel che è certo è che per secoli due fette di pane farcite hanno pasciuto generazioni di contadini, operai, impiegati e pure amministratori delegati, senza distinzione di censo, età o provenienza.

La pizza, infine, per tutto il Novecento è stata il piatto convivale per eccellenza, quello divorato con gioia ma senza troppe cerimonie con la famiglia, con gli amici, prima del cinema, dopo la partita.

Ma col volger del secolo tutto è cambiato. Ci si è resi conto che in queste tre tradizioni era condensata l'Italia più gustosa, quella più vera. "Un cibo, per aver successo, deve avere cinque caratteristiche", dice Anna Prandoni dell'Accademia del Panino, "essere buono, bello, facile da consumare, economico e sano". Questi sono esattamente così, dunque perfetti per farne star globali.

Il primo a spiccare il volo è stato il cibo di strada. Sull'onda del successo dei food truck californiani, alcuni grandi cuochi italiani hanno avuto l'intuizione: lo street food gourmet. Un esempio? Mauro Uliassi, due stelle Michelin a Senigallia, che vara un food truck fantascientifico e si mette a servire en passant meraviglie marchigiane rivisitate, dal panino con la porchetta ai vincisgrassi (le lasagne tipiche).

Una volta lo street food era unicamente appannaggio di studenti e lavoratori. E ha rischiato di essere soppiantato da fast e junk food. Oggi è al centro di una ricerca di eccellenza

Buono, bello, facile da consumare, economico e sano. Secondo gli esperti sono le caratteristiche dello spuntino vincente nell'era 2.0

D'un tratto, i baracchini si globalizzano, viaggiano per l'Italia, conquistano il globo: le panelle arrivano a Milano, la frittola a Roma, l'hamburger ovunque e con le migliori carni italiane, persino il kebab - il più diffuso street food del Mediterraneo - viene ripensato con ingredienti selezionati da Slow Food.

Poi è arrivata la pizza. Dopo decenni in cui era considerata un bene di consumo s'è trasformata in una sfida per i panificatori. E allora il lievito madre, la ricerca sulle farine, sugli stili - napoletano, romano, marchigiano... - l'attenzione maniacale per quel che le sta sopra: il pomodorino del Piennolo, le alici di Cetara, il fior di latte di Agerola e via così, fino ad arrivare al caviale. Nomi come Pepe, Sorbillo, Bonci hanno invaso le città del mondo e il piccolo schermo.

Ultimo ma non ultimo è giunto il nuovo panino. L'Italia ha una storia di innovazione nel settore - il primo tramezzino fu servito a Torino nel 1925 - e non smette: basti pensare al "trapizzino" inventato dal romano Stefano Callegari, alle ricerche di Alessandro Frassica "Ino Panino" a Firenze, a questa nuova Accademia meneghina. Trent'anni fa il cibo di strada, i panini, la pizza erano tre grandi tradizioni italiane in crisi di mezz'età, aggredite dal fast e dal junk food, dai prodotti industriali inzuppati di chimica. Oggi, al contrario, sono in piena forma, sempre più curati nella qualità, nei processi, nel racconto. Un esempio gustoso dell'Italia più bella. E, soprattutto, più buona.

PANINO GOURMAND CON POLPETTI, OLIVE E CICORIA

PER 4 PERSONE
2 piccoli polpi (600 g) - 1 spicchio di aglio - 200 g di cicoria - 60 g di olive taggiasche denocciolate sott'olio - 2 filetti di acciuga sott'olio - 2 pagnottelle ai semi di cumino - 1/2 lime - un mazzetto di timo - olio extravergine d'oliva - sale - un pizzico di peperoncino

● **1** Lessate i polpetti in acqua senza sale per 30 minuti circa, in modo che risultino ben teneri. Intanto, sbollentate la cicoria in acqua salata per pochi istanti, quindi scolatela, strizzatela e ripassatela in padella con un filo di olio, l'aglio sbucciato e schiacciato e i filetti di acciuga. Eliminate l'aglio, unite le olive, lasciate insaporire qualche secondo e togliete dal fuoco.
● **2** Preparate un'emulsione con 2 cucchiai di olio, il succo e poca scorza grattugiata del mezzo lime, il peperoncino e un po' di foglie di timo tritate. Riducete i polpetti a pezzetti e conditeli con l'emulsione.
● **3** Tagliate le pagnottelle a metà sia in senso orizzontale che verticale, in modo da ottenere 4 mezzi panini da farcire. Spennellateli con poco olio internamente e abbrustoliteli leggermente su una piastra o in una padella antiaderente cosparsa con una presa di sale. Componete i panini unendo prima la cicoria e poi i polpetti e e serviteli caldi.

FACILE ● Preparazione 15 minuti ● Cottura 35 minuti ● 320 cal/porz.

Passato e presente

Ispirandoci ai folpetti veneti, grandi interpreti dello street food all'italiana, abbiamo creato un emblematico panino "da degustazione". Dove il sapore dolce del polpo entra in piacevole contrasto con lo spunto amaro della cicoria ripassata con aglio, acciughe e olive. Il tutto racchiuso in un pane al sesamo, che offre un piacevole tocco aromatico.



Versione mignon

I cassoni emiliani fanno parte del goloso mondo dei pani farciti insieme a piadine, tigelle e crescentine. Quelli tradizionali sono grandi quasi come una pizza e di questa sono anche gli antagonisti nei pranzi alla buona. I nostri hanno dimensioni più contenute, così da poterne gustare più d'uno e assaggiare ripieni diversi.



Cassoncini ai due gusti
pag. 46

Cestino in metallo da Tiger. Nella pagina a fianco, tessuto dipinto a mano Forme di Farina, piatto in ceramica smaltata L'arte nel pozzo, tovagliolo in lino a righe Marina C, bicchiere da Coin Casa. Indirizzi a pagina 6



Cartoccio a sorpresa

Un cono colmo di irresistibili frittini: questo è il cuoppo, re del cibo di strada napoletano. Può essere di mare, di terra o misto come il nostro, con anche le zeppoline di semola. Nella tradizione italiana fa concorrenza al fritto di paranza, a quello piemontese (frattaglie e ortaggi) e al romanesco (mozzarelle, supplì, verdure e interiora).

CUOPPO DI MARE, VERDURE E ZEPPOLINE

PER 6 PERSONE
200 g di pesciolini da friggere (alici, trigliette) - 100 g di code di gambero - 150 g di anelli di calamaro - 1 zucchina - 1/2 melanzana piccola - 50 g di semola rimacinata di grano duro - 200 g di farina - 5 g di lievito di birra - 1/2 cucchiaino di zucchero - 100 ml di birra - olio per friggere - sale

● **1** Sciogliete il lievito e lo zucchero in 75 ml di acqua. Fate riposare qualche minuto, quindi incorporate 100 g di farina e lavorate l'impasto finché sarà molto morbido. Lasciatelo lievitare per 45-60 minuti (dovrà raddoppiare di volume).
● **2** Preparate una pastella miscelando 50 g di farina, la semola rimacinata e la birra. Sciacquate le verdure e tagliate la zucchina a bastoncini e la melanzana a rondelle.
● **3** Scaldate abbondante olio in un tegame profondo e friggetevi le zeppoline (piccole porzioni di impasto lievitato prelevate con un cucchiaio) finché saranno dorate, sgocciolatele con una paletta forata e adagiatele su carta per fritti. Immergete via via le verdure nella pastella alla birra, friggetele nella stessa padella e sgocciolate anch'esse su carta fritti. Procedete allo stesso modo con i calamari e i gamberi. Infine, passate i pescetti nella farina rimasta e friggeteli. Salate e servite subito.

FACILE ● Preparazione 30 minuti + il riposo ● Cottura 20 minuti ● 300 cal/porz.

Giro d'Italia

Un trionfo di specialità made in Italy nella farcia, farine insolite e lievito madre per la pasta (noi lo indichiamo disidratato per praticità). Così è la pizza nell'era 2.0, un'eccellenza essa stessa, un disco goloso che racchide in sé tutto il Bel Paese: dal pesto ligure alla mozzarella di bufala campana, fino ai pomodorini secchi della tradizione pugliese e siciliana.



Pizza multicereali con pesto, bufala e pomodorini

pag. 46

Tessuto dipinto a mano Forme di Farina, vassoio in acciaio satinato da Coin Casa, rotella per pizza da Ila Malù. Nella pagina a fianco, tessuto in lino Romo tessuti, piattino in ceramica Forme di Farina, cucchiaini da Funky table. Indirizzi a pagina 6


Gravina, Bari
Filippo agricoltore
Il gusto di Fare bene
alce nero
Abbiamo scelto l'agricoltura biologica dal 1978
PENNE RIGATE
FARRO
PASSATA DI POMODORO
SPAGHETTONI
SENATORE CAPPELLI
Nuova immagine!
Scopri tutti i prodotti su alcenero.com
Alce Nero. Agricoltori biologici dal 1978
Ph Paolo Panzera
Lcd Firenze

Tacco e punta

Gli gnummareddi, straordinari spiedini di interiora, sono diffusi dal tacco alla punta dello Stivale. La frattaglie "da passeggio" d'altronde spopolano in tutta Italia, ma in genere sono messe tra due fette di pane: vedi il pani c'a meusa (milza) siciliano, il panino al lampredotto (trippa) fiorentino o quello co' grifi (muso di mucca) toscano.



Gnumareddi

pag. 46

Pirofile in latta smaltata Falcon Enamelware. Indirizzi a pagina 6



PIZZA MULTICEREALI CON PESTO, BUFALA E POMODORINI

PER 2 PIZZE GRANDI
150 g di farina multicereali - 150 g di farina 0 - 20 g di lievito madre disidratato - 250 di mozzarella fiordilatte - 2-3 bocconcini di mozzarella di bufala - 150 g di provola affumicata di bufala - 80 g di pomodorini semisecchi sott'olio - 2 cucchiai di pesto ligure - 1 ciuffo di basilico - olio extravergine d'oliva

● **1** Sciogliete il lievito in poca acqua tiepida, tolta da un totale di 225 ml, e lasciatelo riposare qualche istante. Disponete a fontana le due farine setacciate, unite il lievito e l'acqua rimasta e lavorate l'impasto fino ottenere una palla elastica. Mettetela in una ciotola e lasciatela lievitare a temperatura ambiente per 6-8 ore: se volete preparare l'impasto il giorno prima, potete farlo lievitare in frigo durante la notte; ci vorranno 12 ore.
● **2** Al raddoppio del volume, dividete la pasta in due porzioni, allargatele con le mani formando due larghi dischi e disponeteli in due teglie di 30 cm di diametro foderate con carta da forno leggermente oliata. Coprite le pizze con la mozzarella fiordilatte tritata, irrorate con un filo di olio ed infornate a 220° per 10 minuti.
● **3** Poi aggiungete anche la provola a fettine e i bocconcini di bufala e proseguite la cottura per 2 minuti. Completate con il pesto, i pomodorini, un giro d'olio e qualche foglia di basilico e servite.

MEDIA ● Preparazione 30 + il riposo ● Cottura 12 minuti ● 670 cal/porz.



CASSONCINI AI DUE GUSTI

PER 10 CASSONCINI
250 g di farina 0 - 150 g di salsiccia - 60 g di mozzarella - 300 g di verdure in foglia (erbette, spinacini, rosole) - 2 patate - 1 cipolla - 1 spicchio di aglio - 1 pizzico di bicarbonato - 50 g di strutto - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Preparate la pasta lavorando la farina con lo strutto, il bicarbonato, un pizzico di sale e 120 ml di acqua tiepida: una volta ottenuta una palla liscia, avvolgetela con pellicola alimentare e tenetela da parte.
● **2** Lessate le patate con la buccia. Intanto pelate la cipolla, tritatela e soffriggetela a fiamma dolce con pochissimo olio e un pizzico di sale. Aggiungete la salsiccia spellata e sbriciolata e rosolate per qualche minuto. Quindi unite le patate pelate e schiacciate con la forchetta, mescolate e togliete dal fuoco. Regolate di sale e pepate.
● **3** Lavate le verdure e scottatele in acqua bollente salata per 2 minuti. Scolatele, strizzatele e ripassatele in padella con l'aglio sbucciato e schiacciato e poco olio. Togliete dal fuoco, eliminate l'aglio e lasciate intiepidire. Aggiungete la mozzarella tritata, regolate di sale e pepate.
● **3** Dividete la pasta in 8-10 porzioni e stendetele col matterello su un piano infarinato formando dei dischi. Farcitene metà con le verdure e i restanti con il composto di patate e salsiccia, richiudeteli a mezzaluna appiattendoli leggermente con il palmo della mano e sigillate i bordi con i rebbi di una forchetta. Scaldate una piastra e cuocetevi i cassoncini 3-4 minuti per lato.

MEDIA ● Preparazione 45 minuti ● Cottura 30 minuti ● 220 cal/pezzo



GNUMMAREDDI

PER 4 PERSONE
600 g di interiora di agnello (fegato, milza, cuore, polmoni, animelle) - 300 g di budelline di agnello - 50 g di rete di agnello - 1 mazzetto di prezzemolo - 10 g di semi di finocchio - 1 limone - olio extravergine d'oliva - sale - peperoncino

● **1** Preparate un trito aromatico con il prezzemolo, un po' di peperoncino e semi di finocchio. Lavate più volte le budelline, anche all'interno: per l'ultimo risciacquo utilizzate acqua acidulata con il succo di mezzo limone. Lavate anche le interiora e poi strofinatele con un po' di sale e il succo del limone rimasto. Risciacquatele e tagliatele a cubetti. Lavate la rete e tagliatela a quadrotti di 20 cm circa di lato.
● **2** Stendete su un piano i pezzi di rete, sistematevi sopra le interiora e insaporite il tutto con un po' di trito aromatico. Avvolgete le interiora ben strette nella rete e infilzate ogni involto con uno stecchino, quindi fasciateli tutto intorno con le budelline.
● **3** Spennellate gli gnummareddi con pochissimo olio e cuoceteli su una piastra ben calda per 20 minuti, rigirandoli di tanto in tanto in modo che risutino uniformemente dorati. Quindi salateli, cospargeteli con una buona presa di trito aromatico e serviteli caldi sfilandoli dagli stecchi.

MEDIA ● Preparazione 45 minuti ● Cottura 20 minuti ● 670 cal/porz.


I.
II.
III.
IV.
V.
I. mirtillo nero
Vaccinium myrtillus
II. sambuco
Sambucus nigra
III. mora
Rubus fructicosus
Rubus ideau
d'arbo
Naturrein
FRUTTI DI BOSCO
WALDBEEREN
Confettura extra
Demmer, Merlicek & Bergmann

Bioveg sostenibile

SULLA TAVOLA CONTEMPORANEA CI SONO SEMPRE PIÙ INGREDIENTI COLTIVATI NEL RISPETTO DELLA TERRA E DELLA SALUTE. PIÙ PULITI E GUSTOSI

a cura di Marina Cella, testo di Francesca Romana Barberini, ricette di Alessandra Avallone, foto di Felice Scoccimarro, styling di Sara Farina

L'evoluzione delle abitudini alimentari di un popolo racconta come si è trasformata nel tempo la società. Negli ultimi trent'anni nel nostro Paese il cambiamento è stato importante: se mangiare ogni giorno, tutti e in maniera abbondante, è stato il simbolo del raggiunto benessere, oggi l'attenzione è rivolta a cosa mangiamo. Secondo il Rapporto Eurispes 2017, gli italiani prediligono il made in Italy: dai prodotti Dop, Igp e Doc, a quelli a km zero e soprattutto di stagione. Ma anche il biologico ha conquistato un buona fetta di popolazione (39,4%), sempre più attenta a un cibo "pulito", che non inquina ed è anche più gustoso. Infine oltre il 7% dei nostri connazionali segue un'alimentazione veg, per il 3% addirittura vegana: una vera rivoluzione, dunque, che ha avuto un'accelerazione negli ultimi anni. Come spiegare questa svolta? Da un lato si è diffusa una maggiore conoscenza del cibo. Gli ultimi decenni del Novecento sono stati caratterizzati da un aumento delle malattie cronico-degenerative legate all'eccesso di alimenti, calorie, grassi e zuccheri, all'obesità e a uno stile di vita sempre meno attivo. L'informazione è arrivata dalla tv e dai giornali specializzati: gli italiani hanno seguito con attenzione le trasmissioni sul cibo e i dibattiti tra nutrizionisti; hanno imparato a leggere le etichette e anche che si può vivere in salute senza proteine animali.

> Il 39,4% degli italiani acquista prodotti biologici mentre oltre il 7% ha scelto un'alimentazione vegetariana: per il 3% addirittura vegana, cioè priva di qualsiasi prodotto di origine animale

Ma il cambiamento delle abitudini alimentari dipende anche da altre ragioni. Negli anni sono cresciuti gli allarmi per il surriscaldamento globale, i cambiamenti climatici e il sovrautilizzo delle risorse. La reazione del consumatore è stata la ricerca di uno stile alimentare "clean", più naturale



Runner Once Milano. Indirizzi a pagina 6

L'evoluzione etica dell'alimentazione ha portato anche a una maggiore attenzione allo spreco di cibo e al recupero degli scarti e degli avanzi

e meno manipolato dall'industria: la crescente diffusione dell'agricoltura biologica e biodinamica ne è la prova. Coltivazioni sostenibili, che mirano alla conservazione della fertilità del suolo e delle risorse ambientali, a un reddito equo per l'agricoltore, alla tutela della salute dei contadini e dei consumatori. Non solo con l'assenza di prodotti chimici di sintesi ma anche attraverso la riscoperta di ingredienti "antichi": cereali dimenticati (monococco, tumminia...), vegetali autoctoni che si sono trasformati nei superfood di oggi (frutti di bosco, legumi, radici, tuberi). Questa evoluzione sostenibile dell'alimentazione ha portato anche a una maggiore attenzione allo spreco di cibo e al recupero degli scarti. Il numero sempre crescente di blog sul tema e di ricette con gli avanzi è un sintomo della forte attenzione sul tema, ed è anche la più importante eredità dell'Expo milanese: l'approvazione della legge antispreco, nata per semplificare la raccolta e la donazione di cibo in eccedenza, lo dimostra. Parallelamente, ma in parte legate alla svolta green, la filosofia vegetariana e vegana hanno fatto proseliti. Come scelta salutistica, perché proteine e grassi animali sono da anni sotto accusa da parte degli esperti mentre il consumo di cereali, ortaggi e frutta è universalmente raccomandato. Ma soprattutto per motivazioni etiche, di rispetto per il benessere e la vita degli animali. Dunque niente carne ma neanche latticini: per sostituirli, nuovi ingredienti sono entrati in cucina, come i derivati della soia (tofu, tempeh), il seitan, la quinoa.
Informazione, gusto, coscienza, salute hanno, dunque, influito nella nuova composizione della nostra spesa alimentare e hanno, inoltre, contribuito al rilancio della Dieta Mediterranea, diventata nel 2010 Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità. Siamo ormai consapevoli che tutto l'organismo dipende da una corretta alimentazione e da un sano stile di vita: e le nostre scelte quotidiane, compresa la spesa, influiscono in maniera diretta sul nostro stato di salute e su quello dell'intero pianeta.

PÂTÉ DI SEMI DI GIRASOLE, PEPERONE E BARBABIETOLA CON CHIPS DI RICICLO

PER 4 PERSONE
200 g di semi di girasole - 1/2 peperone Corno Rosso - 2 cucchiai di barbabietola cruda tritata - 1 cipollotto - 1 spicchio d'aglio - 1 limone - 1 cucchiaino di lievito alimentare in fiocchi (nei negozi di alimentazione naturale) - 1 cucchiaio di aceto - olio extravergine d'oliva - sale
per le chips: le bucce di 2 patate dolci, 2 patate, 1 grossa scorzonera e 6 topinambur (tutte verdure biologiche non trattate) - olio di semi di arachide per friggere - sale

Scarti preziosi

La cucina sostenibile riutilizza non solo gli avanzi ma anche parti di alimenti che di solito vengono scartate. Per esempio, come nella nostra ricetta, le bucce degli ortaggi, oppure i torsoli, che si trasformano in ottime chips al posto delle patatine. Si possono friggere o essiccare in forno a bassa temperatura.

● **1** Mettete a bagno i semi di girasole nell'acqua, lasciateli gonfiare per almeno 6 ore e scolateli. Preparate il pâté di peperone. Frullate metà dei semi con il peperone a pezzetti, l'aglio, 2 cucchiai di succo del limone, 2 cucchiai di olio e un pizzico di sale. Azionate l'apparecchio fino a ottenere un pâté liscio e cremoso.
● **2** Preparate il pâté di barbabietola. Frullate i semi rimasti con la barbabietola, il cipollotto pulito e tritato, l'aceto, un pizzico di sale e 2 cucchiai di olio. Quando è liscio e cremoso aggiungete il lievito in fiocchi e mescolate.
● **3** Preparate le chips. Friggete le bucce in abbondante olio di semi ben caldo finché sono croccanti e salatele. Oppure mettetele su una placca, condite con un filo d'olio e un pizzico di sale ed essiccate in forno a 120° per 3 ore. Servite i pâté con le chips.

FACILE ● Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura 10 minuti ● 350 cal/porzione



Tofu, perché no

Ricavato dal latte di soia e simile a un formagio, il tofu è ricco di proteine vegetali. La cucina veg, che ne fa largo uso, ha imparato a renderlo più gustoso: il trucco è farlo marinare e saltarlo in padella oppure impanarlo e friggerlo. È ottimo con cereali oppure verdure. Anche il tempeh è un derivato della soia ma ha un sapore molto più marcato perché si ottiene per fermentazione. Ha un retrogusto di funghi e di noci e si mangia cotto.



TABOULÉ CRUDO DI CAVOLFIORE CON SEMI, TOFU MARINATO ED ERBE

PER 4 PERSONE
500 g di cimette di cavolfiore giallo e viola - 200 g di tofu fermentato (nei negozi di alimentazione naturale) - 20 g di pistacchi non salati - 10 g di noci sgusciate - 10 g di pinoli - 10 g di mandorle - 1 limone confit (conservato sotto sale; nei negozi di alimentazione naturale) - 1 limone - 1 spicchio d'aglio - 1 mazzetto di aneto e 1 di erba cipollina - germogli misti - olio extravergine d'oliva - sale
per la marinata: 1 limone - 1 cucchiaino di sciroppo di agave - 1 cucchiaino di shoyu (salsa di soia) - sale - pepe misto

● **1** Tagliate il tofu a dadini e fatelo marinare qualche ora in una ciotola con il succo del limone, la shoyu, lo sciroppo di agave, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
● **2** Frullate 4 cucchiai di olio con l'aglio sbucciato e la scorza del limone confit, aggiungete il succo del limone e un pizzico di sale. Tritate con il mixer le cimette di cavolfiore fino ottenere briciole fini e croccanti, simili al tabulé; condite con l'olio aromatizzato preparato, poi aggiungete la frutta secca e le erbe, entrambe tritate.
● **3** Scolate il tofu dalla marinata, tenendola da parte. Versate un cucchiaio di olio in una padella antiaderente calda e rosolate il tofu, fino a quando è uniformemente dorato. Unite metà della marinata e cuocete finché il tofu la assorbe completamente. Servite il tabulé con il tofu e una guarnizione di germogli misti.

FACILE ● **Preparazione 20 minuti + riposo** ● **Cottura 20 minuti** ● **200 cal/porzione**

Runner Once Milano, piatto bianco Stamperia Bertozzi, piatto in gres Serax, canovaccio da Store JV di Jannelli &Volpi. Nella pagina accanto: runner Society Limonta, piatto Serax, cucchiaio Forme di Farina, contenitori in vetro borosilicato da Arcucci Trade. Indirizzi a pagina 6.



Quinoa superstar

La quinoa andina è considerata un superfood. Si tratta di un finto cereale, che appartiene a una diversa famiglia botanica ma si usa come il grano. Il suo vantaggio è di essere molto nutriente, priva di glutine, gustosa e versatile. I chicchi sono ottimi come contorno ma anche aggiunti a insalate e zuppe, saltati con le verdure, nelle polpette e gli sformati; in farina e in latte.

QUINOA CON VELLUTATA DI FOGLIE, PESTO E TEMPURA DI BROCCOLETTI

PER 4 PERSONE
80 g di quinoa tricolore - 40 g di anacardi non salati - 2 patate - 1 carota - 1 spicchio d'aglio - le foglie di 1 mazzo di carote e quelle di 3 mazzi di ravanelli - le foglie tenere di 3 cipollotti - il torsolo di un broccoletto (tutto bio) - 2 cucchiai di panna acida - 60 g di farina di ceci - 30 g fecola di patate - 1,4 dl di acqua gasata - olio extravergine d'oliva - olio di semi di arachide - sale

● **1** In una casseruola tostate per 2 minuti la quinoa, aggiungete acqua pari a 1 volta e 1/2 il suo volume, salate e cuocete coperto per 15 minuti. Spegnete, fate gonfiare la quinoa per 5 minuti, stendetela su un vassoio e lasciatela raffreddare.
● **2** Pelate le patate e lessatele con 3 dl di acqua e un pizzico di sale. Quando sono morbide unite le foglie dei cipollotti tritate grossolanamente e cuocete per altri 2-3 minuti. Aggiungete le foglie dei ravanelli (conservando le più belle): quando riprende il bollore, togliete dal fuoco e lavorate con il frullatore a immersione fino a ottenere una vellutata densa. Versate la panna acida e regolate di sale.
● **3** Preparate il pesto. Passate al mixer gli anacardi, l'aglio sbucciato, le foglie di carota sbollentate per 1 minuto in acqua salata e 1 cucchiaio d'olio d'oliva, fino a ottenere un pesto consistente e un po' granuloso.
● **4** In una ciotola miscelate la farina di ceci, la fecola e un pizzico di sale; versate lentamente l'acqua fredda mescolando con una frusta. Coprite la pastella con la pellicola e fate riposare per 30 minuti. Sbucciate il torsolo del broccolo e tagliatelo a fette sottili, affettate la carota a nastro. Immergete nella pastella le verdure con le foglie di ravanello tenute da parte (se vi piace anche qualche ravanello), friggetele in abbondante olio caldo e scolatele su carta da cucina. Distribuite nei piatti la vellutata calda e completate con la quinoa, il pesto e le verdure in tempura.

FACILE ● **Preparazione 20 minuti + riposo** ● **Cottura 25 minuti** ● **325 cal/porzione**

Tessuti Forme di Farina e Mimma Gini, piatto Nuova Triade.
Nella pagina accanto: tessuto Forme di Farina, runner Once Milano, canovaccio Série Limitée Louse, piatto e bricco Hasami Porcelain.
Indirizzi a pagina 6



INSALATA DI FARRO MONOCOCCO CON FAVE, CEDRO E TEMPEH

PER 4 PERSONE
200 g di farro monococco perlato - 400 g di fave fresche bio sbucciate - 200 g di tempeh - 1 cedro non trattato - 1 spicchio d'aglio - 1 mazzetto di prezzemolo - 2 rametti di rosmarino - 2 cucchiai di semi di zucca - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero - olio di semi di arachide per friggere

● **1** Versate il monococco in una casseruola, copritelo con acqua fredda, salate e cuocete per 30 minuti. Scolate il farro e lasciate raffreddare.
Scottate le fave per 2 minuti in acqua bollente salata, scolatele e pelatele.
● **2** Preparate un pesto. Pulite e lavate il prezzemolo e raccogliete 2 manciate di foglie nel bicchiere del frullatore a immersione con i semi di zucca, l'aglio sbucciato, un pizzico di sale, una macinata di pepe, 2 cucchiai di olio d'oliva e 2-3 cucchiai di acqua bollente. Tagliate il tempeh a bastoncini e friggeteli nell'olio di arachidi caldo, aromatizzato con le foglie di rosmarino; scolate su carta da cucina.
● **3** Condite il farro monococco raffreddato con parte del pesto, aggiungete le fave e 2 fette del cedro tagliate a julienne. Completate con il succo del cedro e i bastoncini di tempeh fritti e servite, con il pesto rimasto a parte.

FACILE ● Preparazione 15 minuti ● Cottura 35 minuti ● 350 cal/porzione

Grani sostenibili

Il farro monococco è un cereale antichissimo, progenitore del grano, oggi rivalutato dalla cucina naturale. Infatti la sua coltivazione è sostenibile ed è più ricco di nutrienti del frumento: di proteine e antiossidanti in particolare. È ottimo in chiccchi abbinato con i legumi, come le fave e il tempeh (ricavato dalla soia).



Runner Once Milano e Society Limonta, tagliere in ceramica da Arcucci Trade, bicchierino Serax. Indirizzi a pagina 6

BURGER DI RISO NERO E FAGIOLI ROSSI

PER 4 PERSONE
100 g di riso nero - 1 scatola di fagioli rossi di 400 g - 10 pomodorini - 2 zucchine - 2 cipollotti - 2 costole di sedano - 2 carote (tutte verdure bio) - 1 spicchio d'aglio - origano secco - germogli misti - 4 panini di mais tondi - olio extravergine d'oliva - sale - ketchup bio per accompagnare
per la maionese vegana: 2 dl di olio di mais o girasole - 0,5 dl di latte di soia non dolcificato - 1/2 limone - 1 cucchiaino di senape - sale

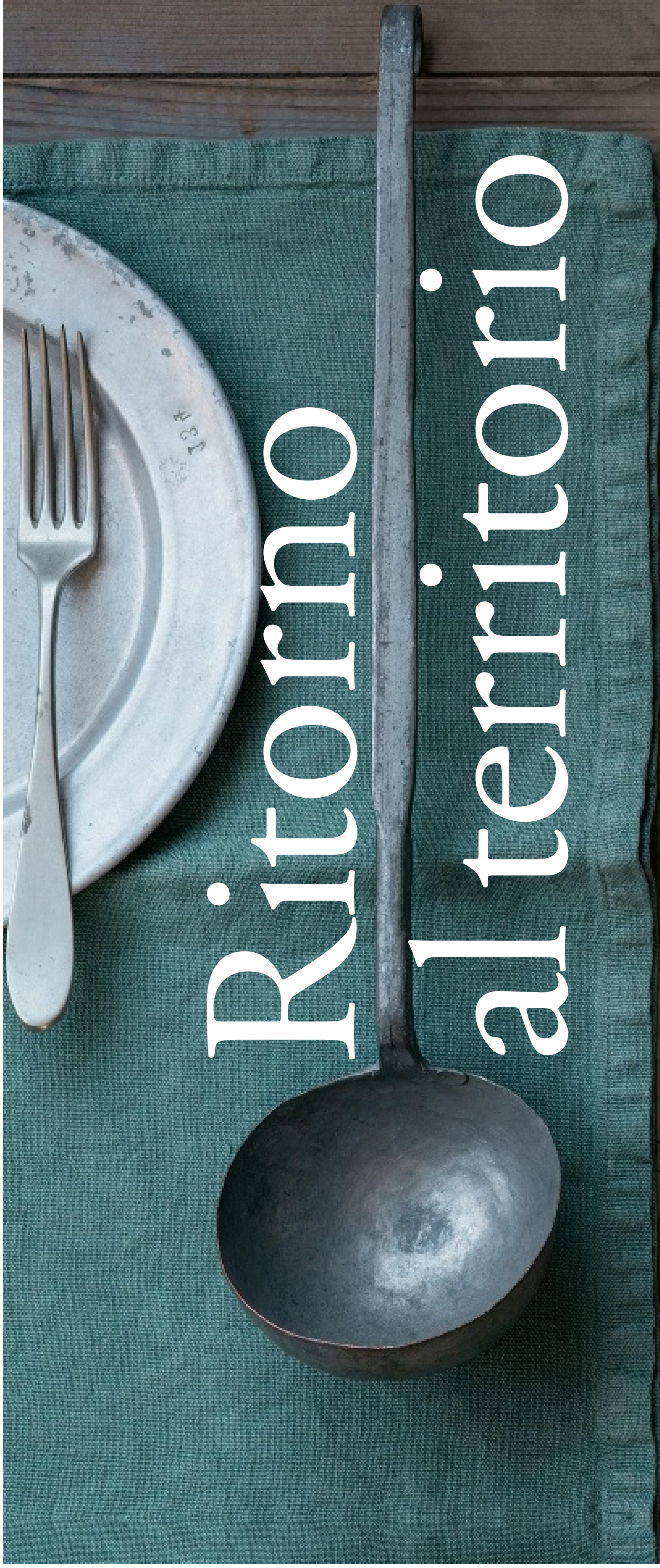
1 Lessate il riso nero in abbondante acqua salata per 30 minuti, scolatelo e fatelo raffreddare. Scolate i fagioli, sciacquate dal liquido di governo e schiacciateli con la forchetta. Pulite i cipollotti privandoli della parte verde e il sedano. In una padella con 2 cucchiai di olio rosolate le carote pelate e grattugiate con i cipollotti, il sedano e l'aglio tritati. Salate e quando le verdure sono appassite unite i fagioli e un pizzico di origano, lasciate insaporire per qualche minuto e togliete dal fuoco.
2 In una ciotola mescolate le verdure con il riso nero, lavorate con le mani fino a quando l'impasto è omogeneo e formate 4 burger. Cuoceteli sulla piastra o in una padella antiaderente 2-3 minuti per lato. Affettate a nastro le zucchine con la mandolina, salatele e lasciate riposare per 10 minuti, in modo che emettano l'acqua di vegetazione e si ammorbidiscano; asciugatele e condite con un filo di olio.
3 Preparate la maionese vegana. Riunite il latte di soia freddo, il succo del limone, la senape e un pizzico di sale nel bicchiere del frullatore a immersione, mescolate per 30 secondi quindi unite l'olio a filo, lavorando finché la salsa si addensa.
4 Tagliate a metà i panini, coprite la base con i pomodorini lavati e affettati, appoggiatevi sopra i burger, nappate con 2 cucchiaini di maionese e completate con i nastri di zucchine e i germogli. Servite il ketchup a parte.

FACILE • Preparazione 20 minuti + riposo • Cottura 40 minuti • 730 cal/porzione

Proteine veg

Per essere equilibrate, le diete vegetariane e vegane devono contenere la giusta dose di proteine vegetali. I legumi, i derivati della soia come il tofu e il tempeh e i finti cereali (quinoa, grano saraceno, amaranto) ne sono particolarmente ricchi. Meglio abbinarli fra loro, per esempio legumi con cereali, per ottenere proteine complete. Come negli hamburger vegetali, che si possono preparare in tanti modi diversi e sfiziosi.


SARCHIO.
IL GUSTO PREFERITO DALLA NATURA.
Sarchio
SNACK
MANDORLE E GOJI
SENZA
GLUTINE
Prodotto biologico
Fonte di fosforo e magnesio
Ricco di Fibre
Vegan
SNACK DE ALMENDRAS Y GOJI



Ritorno al territorio

NEGLI ULTIMI DECENNI ABBIAMO RISCOPERTO I PRODOTTI TIPICI, IL MANGIARE LOCALE E IL MADE IN ITALY. IMPARANDO AD APPREZZARE I SAPORI PIÙ AUTENTICI DELLA NOSTRA TRADIZIONE

a cura di Paola Mancuso, testi di Luca Iaccarino, ricette di Giovanna Ruo Berchera, in cucina Claudia Compagni, foto di Michele Tabozzi, styling di Barbara Mantovani-Moi et Toi

Negli anni Ottanta l'Italia si scopre cosmopolita: impazza la voglia d'esotico. La televisione commerciale porta i telefilm d'Oltreoceano, le felpe si colorano di scritte californiane e d'un tratto, per le strade delle nostre città, arrivano i locali fast food che si riempiono di frotte di giovanissimi. Se il cibo low cost sogna l'America, quello gourmet attinge da tutto il mondo: le tavole più lussuose sono imbandite di caviali russi e salmoni scozzesi, di ostriche bretoni e foglie d'oro provenienti da miniere indonesiane.Ma è proprio durante quella sbornia esterofila che, sotterraneo, prende vita un movimento di golosi il cui motto è: mangiare locale. "L'Italia è la culla di una delle cucine migliori al mondo, dà vita a innumerevoli prodotti straordinari – sostengono, pressappoco – e noi compriamo merci provenienti da migliaia di chilometri. Bisogna riscoprire i nostri produttori: i contadini, gli allevatori, i pescatori sono un'enorme ricchezza di questo Paese!".
Così, mentre nel 1986 inaugura a Roma il primo negozio italiano di un gigante del fast food, nella piccola Bra, in provincia di Cuneo, viene fondata l'associazione Slow

Food, che già nel nome si contrappone alla velocità e alla globalizzazione. Il movimento di Carlin Petrini parte lento ma forte, come una radice: negli anni successivi i suoi valori si propagano fino a far divenire il chilometro zero addirittura una moda. Col volgere del millennio, Terra, Tradizione e Territorio – le "tre T" codificate dal critico gastronomico Edoardo Raspelli – diventano protagonisti sia della cucina quotidiana, sia di quella gourmet. I prodotti Dop e Igp, quelli dei presìdi Slow Food o promossi dai consorzi riprendono la scena e il pubblico riscopre le leccornie di uno dei Paesi più biodiversi del mondo. La cucina e le produzioni regionali tornano in auge, ma in modo più consapevole e maturo rispetto al passato. E allora, ecco che al centro della ribalta finiscono il porro di Cervere e il mandarino di Ciaculli, la colatura di alici di Cetara e i salumi rosa tradizionali bolognesi, l'Asiago stravecchio e l'asino ragusano, il pane della Garfagnana e il culatello di Zibello. L'agroalimentare entra finalmente in un circolo virtuoso (non senza intoppi, naturalmente): i golosi prendono a mangiare locale – che si tratti di un panino o di una cena chic –, i produttori che erano di nicchia trovano un pubblico più vasto, i giovani tornano a lavorare in campagna e i più astuti – come Eataly, che nel 2017 compie dieci anni – capiscono che il vero "made in Italy" può conquistare il mondo. Oggi come oggi, un qualsiasi supermercato, bar, catena di grande distribuzione ha un assortimento di prodotti Dop o Igp che un tempo era inimmaginabile. Noi tutti consumatori, noi tutti golosi possiamo contribuire a questo rinascimento dei prodotti tricolori, perché, come diceva il celebre scrittore ambientalista Wendell Berry, "mangiare è un atto agricolo".
Ed è anche un atto solidale, in giorni in cui alcune delle regioni produttrici di grandissime leccornie – quelle del Centro Italia – stanno faticosamente cercando una ripartenza dopo i danni del terremoto. Così come nel 2012 la ricostruzione dell'Emilia passò anche attraverso i suoi caseifici, così può (e deve) succedere in Lazio, in Umbria, nelle Marche, in Abruzzo. Attorno all'Appennino centale, di qua e di là dalle meravigliose vette dei monti Sibillini e del Gran Sasso, ci sono località il cui nome è oggi sulle cronache per i terribili danni provocati dalle scosse, ma che da sempre è associato ai migliori prodotti italiani: dai prosciutti di Norcia alle lenticchie di Castelluccio, dai pecorini e mele rosa dei Sibillini ai grandi vini rossi del Piceno. Sono solo alcune delle eccellenze di queste zone, così come la mitica pasta all'amatriciana nella variante in bianco, è solo la più famosa delle ricette tipiche che abbiamo scelto per rappresentare la tradizione pastorale e contadina abruzzese, marchigiana, umbra, laziale.
Provatele: è un buon modo per imbandire la tavola con piatti eccezionali e fare la propria, piccola parte come contributo alla guarigione delle ferite del Centro Italia.

Molte località del Centro Italia sono vere capitali di pregiate ghiottonerie: dai salumi di Norcia allo zafferano di Cascia, dai pecorini dei Sibillini ai grandi rossi Doc del Piceno

AMATRICIANA IN BIANCO

PER 4 PERSONE
350 g di bucatini - 80 g di guanciale a fette - 80 g di pecorino grattugiato - 1 cipolla - 1 spicchio d'aglio - 1 pezzetto di peperoncino piccante fresco - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Riducete il guanciale a striscioline, mettetele in un piccolo tegame con 3-4 cucchiai d'olio e il peperoncino tritato e fatele rosolare per alcuni minuti, finché saranno croccanti; toglietele dal tegame e trasferitele su un piatto.
● **2** Tritate fine la cipolla e fatela appassire nello stesso tegame utilizzato per il guanciale, con il grasso rimasto. Intanto, sbucciate, tritate o pestate l'aglio, mettetelo in una tazza, unite 4-5 cucchiai d'acqua e aggiungete il miscuglio al condimento. Coprite e cuocete ancora per qualche minuto a fiamma bassa.
● **3** Nel frattempo, lessate i bucatini in abbondante acqua salata in ebollizione, scolateli al dente, trasferiteli in una capace ciotola riscaldata e unite il condimento preparato, mescolando. Cospargete con il pecorino, mescolate di nuovo, distribuite nei piatti e completate con il guanciale croccante.

FACILISSIMA ● **Preparazione 15 minuti** ● **Cottura 15 minuti** ● **570 cal/porzione**



Lazio

Questa, senza pomodoro, è la versione più autentica della notissima ricetta originaria di Amatrice, la cittadina in provincia di Rieti così duramente colpita dal sisma. La presenza del pecorino e la semplicità di realizzazione ricordano l'origine pastorale di questo piatto che in dialetto reatino viene chiamato "gricia".

A sinistra: tavolo e posate di 100Fa, piatto piano Christiane Perrochon, piatto fondo Tonale Alessi, bicchiere Routine Matteo Cibic per Paola C in vendita da la Rinascente, tovagliolo Society Limonta.
In questa pagina: tavolo Tolix e casseruola 100Fa, tovagliolo Society Limonta, tagliere in legno dipinto con colori Farrow&Ball.
Indirizzi a pagina 6



Pollo alla 'ncip 'nciap

pag. 63

Marche

È con un curioso nome onnomatopeico, 'ncip 'nciap, che nel territorio di Offida, nel Piceno, si indica questa tipica preparazione, probabilmente per via del rumore del coltello che taglia il pollo a pezzi. Offida, uno dei Borghi più Belli d'Italia, purtroppo ha subito danni ad alcune delle proprie bellezze artistiche causati dal sisma.

ZUPPA DI RICOTTA

PER 4 PERSONE
2 carote - 2 costole di sedano - 1 grossa cipolla - 200 g di ricotta salata stagionata - 4 fette di pane casereccio raffermo - 2 rametti di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Pulite le verdure, tagliatele a pezzettoni, mettetele in una pentola con 1,5 l d'acqua, portate a ebollizione e cuocete per circa 30 minuti, salando pochissimo. Filtrate il brodo e tenetelo sul fuoco.
● **2** Intanto, tostate il pane nel forno, su una bistecchiera o nel tostapane, spezzatelo e mettetelo, ancora caldo, sul fondo di 4 ciotole da zuppa riscaldate. Grattugiatevi sopra un poco di ricotta e attendete un paio di minuti, in modo che la ricotta con il calore aderisca al pane.
● **3** Versate il brodo bollente sul pane e aggiungete la restante ricotta a lamelle sottilissime. Completate con un filo d'olio a crudo e il prezzemolo tritato.

FACILISSIMA ● Preparazione 15 minuti ● Cottura 30 minuti ● 375 cal/porzione



Umbria

Questo semplicissimo piatto un tempo era il pasto abituale dei pastori della Valnerina, stretta e verdissima valle tra Umbria e Marche, ricca di pascoli e greggi, la principale risorsa del territorio. A volte questa zuppa veniva preparata mettendo sulle fette di pane il siero e la ricotta fresca anziché quella stagionata.

A sinistra: parete in legno, tavolo Tolix e mestolo vintage 100Fa; piatto da portata Le Stanze della Memoria.
In questa pagina: parete in legno e tavolo vintage 100Fa, tessuto in lino Society, piatto piano Rina Menardi, piatto fondo Zara Home, calice vino Le Stanze della Memoria, bicchiere acqua in vendita da J&V Store Jannelli&Volpi.
Indirizzi a pagina 6



Pizza e foje
pag. 63

Abruzzo

Una tipica ricetta di origine contadina, che ingegnosamente elaborava i pochi ingredienti a disposizione in piatti appetitosi. In questo caso, la “pizza”, sorta di focaccia di farina di mais, accompagna verdure di campagna (le “foglie”) di stagione, insaporite da peperoni secchi e, in alcuni casi, da sarde salate.



Marche

Simile allo strudel, la crescia (che significa "torta") fogliata (cioè, di pasta sfoglia) è farcita con un impasto a base delle tipiche mele rosa dei monti Sibillini, presidio Slow Food. Piccole e schiacciate, hanno polpa zuccherina e aroma intenso. Talvolta la farcia viene profumata con il mistrà, distillato all'anice tipico di Marche e Lazio.

Piatto Laboratorio Pesaro Design Factory, canovaccio in vendita da 100Fa; piattini di Zara Home, bicchiere in ceramica Tonale Alessi. Indirizzi a pagina 6

CRESCIA FOGLIATA DOLCE

PER 8-10 PERSONE
per la pasta: 350 g di farina 0 - 1 cucchiaino colmo di lievito istantaneo per dolci - 2 uova - 1 dl di vino bianco secco - 1 cucchiaio di liquore all'anice - 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva - 1 cucchiaio di zucchero - 1 punta di vaniglia in polvere naturale
per il ripieno: 600 g di mele rosa dei Sibillini - 1 pera - 100 g di fichi secchi - 70 g di uvetta - 80 g di mandorle sgusciate - 80 g di noci sgusciate - 1 cucchiaio di liquore all'anice - 1 cucchiaio di liquore all'arancia - 4 cucchiai di zucchero semolato - il succo di 1/2 limone - la scorza grattugiata di 1/2 arancia - 1 tuorlo - 2 cucchiai di latte - zucchero a velo

● **1** Preparate la pasta. Setacciate la farina con il lievito sulla spianatoia, aggiungete lo zucchero e la vaniglia, formate una fossetta al centro, unite le uova, il liquore e l'olio e sbattete con una forchetta iniziando a incorporare farina dall'interno. Versatevi quasi tutto il vino e impastate energicamente, in modo da ottenere un impasto molto morbido ed elastico. Se necessario, unite un poco d'acqua. Fate riposare per mezz'ora a temperatura ambiente, sotto una ciotola capovolta.
● **2** Sbucciate le mele e la pera e affettatele sottili, spruzzandole con il succo di limone. Mettetele in una ciotola con i fichi secchi ridotti a cubettini o a fettine, le mandorle e le noci in parte spezzettate e in parte tritate fini, l'uvetta lavata in acqua calda, i due tipi di liquore, lo zucchero semolato e la scorza d'arancia. Fate riposare per 20 minuti.
● **3** Stendete la pasta sottile, ricavate un rettangolo di circa 35x40 cm e ponetelo su un foglio di carta da forno. Distribuitevi sopra il ripieno preparato, lasciando liberi i bordi di 2-3 cm; quindi, arrotolate la pasta e formate un cilindro. Spennellate la superficie del dolce con il tuorlo sbattuto con il latte e adagiatelo su una teglia. Cuocete nel forno a 175 ° per 40 minuti. Quando la crescia è fredda, cospargete di zucchero a velo.

MEDIA ● **Prep. 75 minuti + riposo**
● **Cottura 40 minuti** ● **490 cal/porz.**



POLLO ALLA 'NCIP 'NCIAP

PER 6 PERSONE
1 pollo ruspante di circa 1,5 kg tagliato a pezzi piuttosto piccoli - 50 g di lardo o guanciale - 2 bicchieri di vino bianco secco - 2 rametti di rosmarino - 4-5 foglie di salvia - 10 spicchi d'aglio piccoli - 1 piccolo peperoncino piccante - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Passate i pezzi di pollo ben asciutti poco sopra la fiamma per bruciare eventuali residui di piumette, quindi lavateli.
● **2** Battete il lardo con un coltello e riducetelo in poltiglia. Scaldate un filo d'olio e il lardo in un capace tegame a fondo molto pesante, poi fatevi rosolare i pezzi di pollo a calore moderato, su tutti i lati, in modo che risultino ben dorati (15-20 minuti). Bagnate con metà vino bianco e fatelo evaporare a fuoco vivace: attendete che questo stia per caramellare, quindi versate il vino rimasto (altri 15 minuti circa).
● **3** Salate, pepate, unite gli spicchi d'aglio senza sbucciarli, il peperoncino tritato, il rosmarino e la salvia. Mettete il coperchio (preferibilmente bombato e a tenuta) e proseguite la cottura per almeno 30 minuti, mantenendo la fiamma molto bassa, in modo che il pollo cuocia con l'acqua contenuta nella carne stessa. Se tende a bruciare, aggiungete un poco d'acqua calda o di brodo vegetale.

FACILE ● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura 1 ora** ● **570 cal/porz.**



PIZZA E FOJE

PER 4 PERSONE
250 g di farina di mais macinata a pietra a grana grossa - 50 g di semola rimacinata di grano duro - 1 kg di erbe spontanee miste (lassana, grespino, piattello, silene, papavero, tarassaco, cicoria selvatica, borraggine, crescione, porcellana, senape bianca) - 500 g tra cime di rapa, bietole piccole e foglie di verza scura - 1 spicchio d'aglio - 1 piccolo peperone dolce essiccato - 1 peperoncino piccante - 1/2 bicchiere di olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Mescolate le due farine con 1 cucchiaino di sale in una ciotola capace; versatevi 3 dl d'acqua bollente e mescolate. Lavorate l'impasto sulla spianatoia fino a renderlo omogeneo e abbastanza morbido. Trasferitelo su una teglia di 26 cm rivestita con carta da forno e appiattitelo allo spessore di 2 cm circa. Spruzzate con acqua calda e segnate la superficie con una croce. Cuocete nel forno già caldo a 190° per circa 30 minuti.
● **2** Pulite le erbe spontanee e coltivate e cuocetele in una pentola con 1 l d'acqua salata in ebollizione per 8-10 minuti; scolatele mantenendole umide e tenete da parte l'acqua di cottura.
● **3** Scaldate l'olio in una larga padella e soffriggetevi l'aglio schiacciato con il peperoncino tritato e il peperone sbriciolato; aggiungete le verdure lessate e fatele saltare; salate, se necessario. Unite la pizza di granturco a pezzi e fate insaporire per 5 minuti a fiamma bassissima e tegame coperto.

FACILE ● **Preparazione 1 ora**
● **Cottura 40 minuti** ● **525 cal/porz.**

ETNICO

LA CUCINA DEL MONDO SBARCA IN ITALIA. DAI PRIMI CINESI, PIONIERI DELLA RISTORAZIONE ESOTICA, AI SUSHI BAR PASSANDO PER IL KEBAB

a cura di Silvia Bombelli, testi e ricette di Vittorio Castellani, in cucina Claudia Compagni, styling di Stefania Aledi, foto di Alkemia



Era il 1949 quando a Roma, in via Borgognona, apriva Shanghai, il primo ristorante cinese in Italia pensato per le comunità originarie dello Zhejiang. Bisognerà aspettare però gli anni '60 per assistere al boom dei ristoranti cinesi per il pubblico italiano nelle grandi città, a partire da La Pagoda di via Filzi a Milano (1962). Aperti da migranti con gli occhi a mandorla che faticavano a inserirsi nei tradizionali settori della pelletteria e del tessile, i primi ristoranti erano gestiti da persone inesperte, che si formavano sul campo facendo arrivare cuochi professionisti dalle provincie di Zhejiang, Fujian, Jiangxi e Hong Kong. L'assenza di prodotti tradizionali cinesi freschi di terra e di mare, unitamente al basso profilo della manovalanza, ha favorito lo sviluppo di un'offerta gastronomica davvero modesta. Accessibile a tutti, ma penalizzante per la grande cucina tradizionale cinese, perché ci ha fatto conoscere e apprezzare un numero estremamente limitato e standardizzato di piatti, spesso rimaneggiati (riso alla cantonese) o sconosciuti in Cina (gelato fritto). Il monopolio della cucina cinese termina verso la fine degli anni '80 con l'apertura dei primi ristoranti giapponesi, rivolti a un pubblico più selezionato, attento alla qualità del cibo e alla raffinatezza degli ambienti. Anche in questo caso l'affermazione del sushi bar (sushi, sashimi e tempura) contribuirà a banalizzare il ricco repertorio di specialità del Sol Levante. Solo negli ultimi anni e principalmente a Milano, sono stati aperti veri ramen e teppanyaki restaurant. A parte le contaminazioni nippo-brasiliane o nikkei, che ci hanno fatto apprezzare questa versione fusion, la cucina giapponese è diventata un fenomeno di costume e si è "volgarizzata" con la nascita di franchising made in Italy e la proliferazione di locali finto giapponesi a gestione cinese. In generale, dagli anni '90 si è resa evidente quella distinzione che gli anglosassoni hanno sempre avuto ben chiara tra due fenomeni molto diversi tra loro: l'ethnic cuisine da un lato e il world food dall'altro. In Italia, invece, si parla in modo indistinto di cucina etnica.

I primi ristoranti cinesi erano gestiti da persone inesperte, che si formavano sul campo facendo arrivare cuochi professionisti dalle provincie di Zhejiang e Fujian

Con questo termine, in realtà, si definiscono tutti quei ristorantini e fast food che si rivolgono principalmente agli stranieri, offrendo alle comunità di migranti la possibilità di mantenere un legame identitario con la propria cultura gastronomica e l'osservanza dei diversi precetti alimentari (halal, kasher, hindu). Si tratta spesso di locali modesti, che sorgono nei quartieri a forte densità abitativa straniera, nei pressi di porti e stazioni ferroviarie.

Dagli anni '90 con la proliferazione di locali di cucine del mondo di tipologia molto diversa si è cominciato a distinguere tra il fenomeno dell'ethnic cuisine e del world food

I piatti mantengono la loro tipicità per soddisfare il palato di chi è abituato a certi sapori, la fascia di costo è medio bassa, il servizio piuttosto semplice e sono principalmente quelli dello SriLanka, Bangladesh, Pakistan, Senegal, Egitto, Corno d'Africa, ma anche preparazioni turche, maghrebine, sudamericane e cinesi (nelle Chinatown delle varie città). Con il termine world food o cucine del mondo, invece, si indicano tutti quei ristoranti di cucina straniera che si rivolgono a un pubblico occidentale eterogeneo: ama le atmosfere esotiche, ma anche il comfort e un servizio più vicino agli standard locali. Questo genere di locali si trova frequentemente nei quartieri più alla moda oppure quelli alternativi. Ogni dettaglio, dagli arredi al design, è studiato da team di architetti e creativi per evocare un'esperienza di viaggio. Le proposte gastronomiche sono spesso edulcorate -rese più accessibili al palato occidentale- e i tratti di tipicità smorzati. Viene posta molta attenzione alla presentazione dei piatti e il costo dei menu è rapportato a quelli del fine dining nostrano. Le proposte dei world food restaurant spaziano oggi dalla cucina giapponese a quella indiana, dalla coreana alla thai, dalla libanese all'ebraica passando anche da quella messicana, brasiliana o argentina, per gli amanti delle carni (asado, churrasco). Negli ultimi tempi, poi, la crisi economica ha favorito lo sviluppo di nuove formule di ristorazione: godibile ma a buon mercato. Sono nati così molti "all you can eat" orientali (prezzo fisso, servizio libero) e lo street food etnico oggi è in piena espansione, specialmente con il döner kebab, spiedone verticale rotante essenza e simbolo della tradizione gastronomica ottomana e totem del nuovo cibo etnico alla portata di tutte le tasche.



GIAPPONE

Non solo sushi e sashimi, la cucina nipponica è fatta di ben altro. Eppure ai famosi bocconi di pesce crudo si deve il merito di averci fatto apprezzare la sapienza manuale dei cuochi giapponesi e la loro venerazione della freschezza. Caratteristiche che hanno posto la cucina del Giappone a un livello più elevato delle altre asiatiche sbarcate in Italia, suggerendo anche metodi di preparazione che non di rado hanno ispirato italianissimi cuochi.

SUDAKO POLPO MASSAGGIATO AL DAIKON E MARINATO IN SALSA SANBAIZU

PER 4 PERSONE
2 polpi di 650 g puliti (o 1,3 kg di tentacoli del diametro di 2,5 cm) - 1 grossa radice di daikon - 1 cucchiaino di sale - 1 cucchiaio di salsa tamari - 1 yuzu (agrume asiatico) oppure 1 limone per la salsa sanbaizu: 1,5 cucchiai di mirin - 1,2 dl di aceto bianco di riso - 2 cucchiai di salsa di soia - granulato per brodo dashi

● **1** Sciacquate i polpi sotto l'acqua corrente e fateli sgocciolare. Sbucciate il daikon, gratuggiatelo, aggiungete il sale e massaggiate i polpi con la miscela per 5 minuti distribuendola in modo uniforme. Sciacquateli di nuovo sotto l'acqua corrente. Portate a ebollizione in una pentola abbondante acqua leggemente salata e insaporita con la salsa tamari. Immergete i polpi completamente per qualche istante e ripetete l'operazione per 3 volte. Fateli poi bollire a fuoco medio senza coperchio per 5-6 minuti. Scolateli e lasciateli raffreddare.
● **2** Intanto, preparate la salsa sanbaizu. Fate bollire in un pentolino per qualche istante il mirin, l'aceto di riso, la salsa di soia e 1,6 dl di brodo dashi preparato con il granulato).
● **3** Tagliate il polpo a fettine non troppo sottili, sistematene 5-6 in ogni ciotola, spruzzate ciascuna porzione con 1/2 cucchiaino di succo di yuzu e qualche cucchiaino di salsa sanbaizu. Servite come appetizer, se vi piace, decorando con fettine di daikon a parte.

FACILE ● Preparazione 15 minuti ● Cottura 15 minuti ● 200 cal/porz.

Accnato: piano Fantini Marmo, piatti Caterina von Weiss, tovaglietta in bambù in vendita da Surimono. Nell'altra pagina: tessuto Gruppo Rubelli, ciotola e piatto Casagent, bacchette in vendita da Surimono. Indirizzi pagina 6



Grande più di 30 volte l'Italia, la Cina conta ben 8 cucine regionali dai tratti estremamente differenti. Di questo enorme patrimonio in Italia è arrivato poco per decenni. È stato necessario giungere ai giorni nostri per liberare la cucina cinese dal suo obbligo di economicità permettendole di presentarci le sue vere qualità: un'insolita varietà e ricchezza di carni, pesce e frutti di mare, l'uso di moltissimi germogli e spezie con proprietà salutari, paste finissime, tecniche di cottura spesso brevi, in grado di preservare i sapori e le caratteristiche organolettiche degli ingredienti.

STRACCETTI DI POLLO MARINATI, SALTATI CON GERMOGLI DI SOIA, ZENZERO, CIPOLLOTTO PRIMAVERILE E MISCELA DELLE 5 SPEZIE

PER 4 PERSONE

4 sovracosce di pollo tagliate a striscioline - 2 cucchiai di zenzero tagliato a bastoncini - 3 cipollotti primaverili fini - 150 g di germogli di soia - 0,5 dl di vino di riso Shaoxing - olio di semi
per la marinata: 1/2 cucchiaino di "polvere 5 spezie" - 1 cucchiaio di salsa di soia - 1 cucchiaino di olio di sesamo - 1 cucchiaino di vino di riso Shaoxing - 1 pizzico di zucchero - 1 pizzico di sale - 1/2 cucchiaio di amido di mais - 2 cucchiai di olio di semi

● **1** Mescolate in una ciotola tutti gli ingredienti per la marinata e 2 cucchiai di acqua. Aggiungete la carne, bagnatela con il liquido e lasciate riposare per mezz'ora.
● **2** Lavate e tagliate i cipollotti per il lungo a striscioline e sciacquate i germogli. Scaldate bene il wok sul fuoco, versate 1 cucchiaio d'olio ruotando la pentola per ungere tutto l'interno. Saltate i cipollotti e dopo qualche minuto unite i germogli. Bagnateli con il vino di riso, prelevateli dallo wok e teneteli da parte.
● **3** Fate saltare lo zenzero nello wok con 2 cucchiai d'olio a fiamma viva, unite gli straccetti di pollo, rosolateli velocemente e unite le verdure, mescolate bene e servite.

FACILE ● Preparazione 15 minuti + riposo ● Cottura 20 minuti ● 220 cal/porz.

Proteica e calorica la cucina messicana è frutto dell'incontro tra conquistadores spagnoli e popolazioni precolombiane. I primi portarono carni, aglio e cipolle dove Aztechi e Maya gà coltivavano mais, pomodoro, patate, frutta esotica, cacao e peperoncino. Il risultato è stato tanto saporito da non poter fare a meno dalle tortillas. Queste sfoglie di farina gialla, nature nei burrito e condite di salsa nelle enchiladas, si avvolgono attorno a un ripieno che esplode di ingredienti.



ENCHILADAS TORTILLAS FARCITE AL CHILE CHIPOTLE

PER 6 PERSONE
10 tortillas di mais - 250 g di pomodori - 125 g di arrosto di maiale - 75 g di queso anejo o altro formaggio di capra semistagionato - 1 uovo 2 spicchi d'aglio - 1/2 cipolla - 6 peperoncini chipotles in escabeche (in vendita nei negozi di cucina etnica) - maggiorana - timo - burro - sale

1 Arrostite i pomodori sotto al grill o direttamente sul fuoco, privateli della buccia e dei semi e schiacciateli nel mortaio con la cipolla e l'aglio sbuccciati e tritati grossolanamente, i peperoncini chipotles sgocciolati, 1 presa di timo, maggiorana e un pizzico di sale. Unite al composto l'uovo sbattuto e 1/2 cucchiaino di escabeche (la vinaigrette nella quale erano conservati i peperoncini). Fatelo saltare in padella con poco olio finché sarà leggermente rappreso.
2 Tagliate sottile l'arrosto di maiale e usatelo per farcire le tortillas di mais, spolverando con una grattuggiata di formaggio. Arrotolate ogni tortilla, passatela in una padella con poco burro e copritela di salsa. Servite le enchiladas calde.

FACILE ● **Preparazione 15 minuti** ● **Cottura 20 minuti** ● **430 cal/porzione**

Tessuto Gruppo Rubelli, cucchiaio in vendita da African Oriental Craft, tazza di Puebco. Nella pagina accanto: tessuto C&C Milano, piatto Casagent, bicchiere di Lineasette. Indirizzi a pagina 6

KATH KATHA CURRY DI VERDURE ALLA MANIERA DI GOA

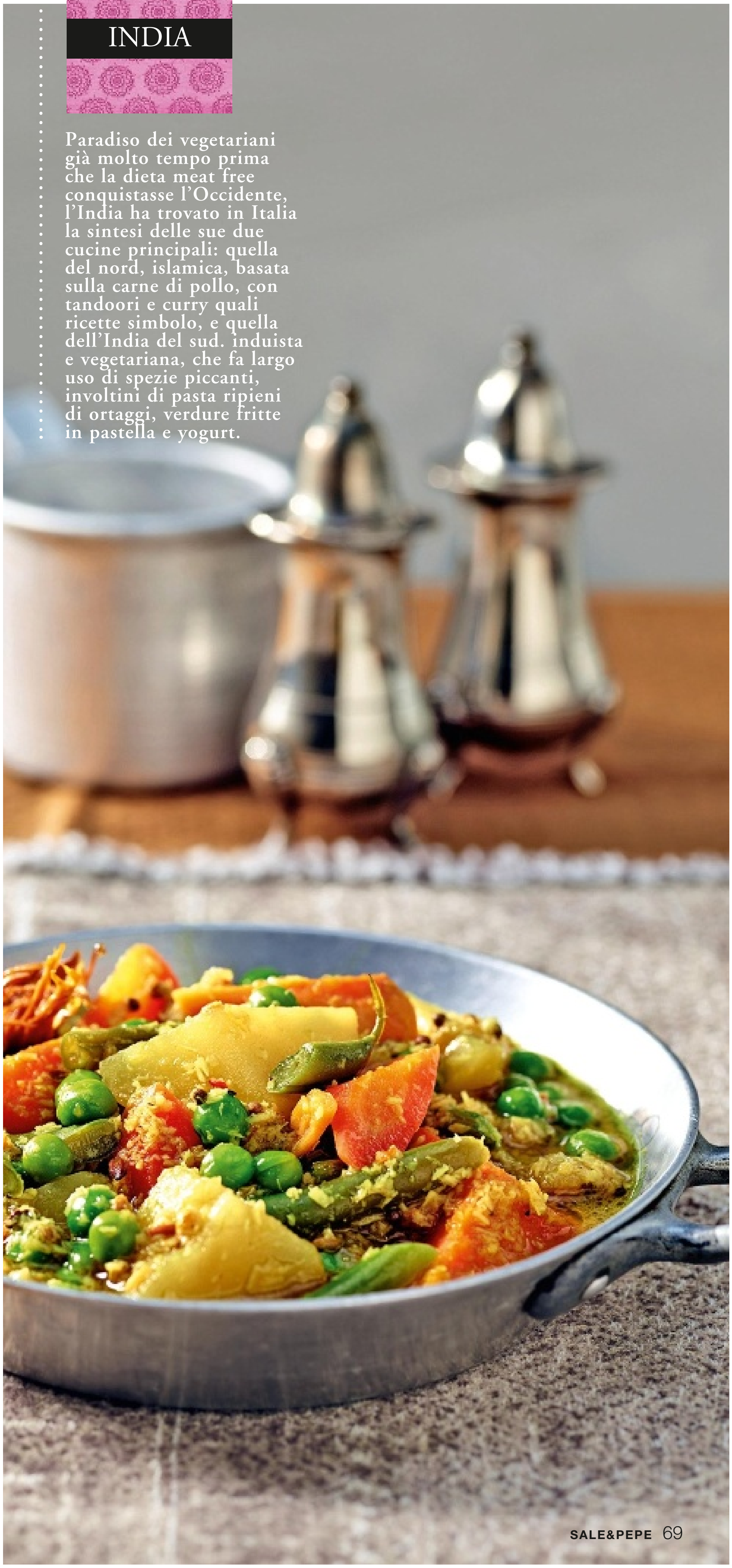
PER 4 PERSONE
450 g di verdure miste (carote, patate, patate dolci, piselli sgranati, fagiolini) - 2 cipolle - 1 stecca di cannella - 4 cucchiai d'olio di semi - 1 cucchiaino di succo di lime - 1 tazza di polpa di cocco fresco grattugiato - 4-6 peperoncini rossi - 4 chiodi di garofano - 2 cucchiai di semi di coriandolo - 1 foglia di cannella o di alloro - 1 macis (o mace, nei negozi di prodotti orientali) - 1/2 cucchiaino di semi di senape - 1 pizzico di semi di cumino - 1 punta di curcuma in polvere - 1 punta di asafoetida (aroma indiano facoltativa) - 10 grani di pepe nero

● **1** Sbucciate e tritate una cipolla e tagliate a julienne l'altra. In un wok (esiste anche in India e si chiama kadhai) con un cucchiaio d'olio fate saltare la polpa di cocco per 5 minuti. Unite i peperoncini e i semi di coriandolo e mescolate. Dopo 3 minuti aggiungete i chiodi di garofano, il pepe nero, la stecca di cannella e mescolate per altri 2 minuti, quindi prelevate la polpa di cocco speziata e frullatela nel mixer insieme alla cipolla tritata e a 1 dl d'acqua fredda.
● **2** Riscaldate nel wok l'olio rimanente con i semi di senape, il cumino e la curcuma. Unite la foglia di cannella (o l'alloro) e la cipolla a julienne. Proseguite la cottura per circa 20 minuti, finché la cipolla sarà brunita. Versate sul composto la polpa di cocco speziata, unite il macis, mescolate e cuocete per altri 10 minuti. Aggiungete altri 6 dl d'acqua, aggiustate di sale e mescolate accuratamente.
● **3** Unite le verdure secondo i loro tempi di cottura: cominciate con le carote pulite tagliate a tocchetti, dopo 5 minuti mettete le patate sbucciate, lavate e tagliate in grandi spicchi, dopo altri 5 minuti i fagiolini spuntati e alla fine i piselli. Togliete dal fuoco appena le verdure saranno cotte, in modo che restino sode. Profumate con una spruzzata di lime, l'asafoetida e servite.

FACILE ● Preparazione 15 minuti ● Cottura 1 ora ● 200 cal/porz.

INDIA

Paradiso dei vegetariani già molto tempo prima che la dieta meat free conquistasse l'Occidente, l'India ha trovato in Italia la sintesi delle sue due cucine principali: quella del nord, islamica, basata sulla carne di pollo, con tandoori e curry quali ricette simbolo, e quella dell'India del sud. induista e vegetariana, che fa largo uso di spezie piccanti, involtini di pasta ripieni di ortaggi, verdure fritte in pastella e yogurt.





Madre di tutte le mediorientali la cucina libanese non si è diffusa in Italia con la stessa prepotenza con cui ha conquistato Francia e Gran Bretagna. Eppure molte delle sue preparazioni fanno già parte del nostro quotidiano. Tra queste l'hummus, lo spiedino di agnello, il tabbouleh. Oltre alle carni ovine, alle lenticchie, alle melanzane, ai ceci e al succo di limone, la cucina libanese fa largo uso di frutta secca e pinoli, ingredienti presenti nelle ricette della sua raffinata pasticceria (un esempio su tutti, i baklava) ma non solo.

SFOUF DOLCE DI SEMOLA ALLA CURCUMA

PER 4 PERSONE
600 g di semola di grano duro fine - 200 g di farina 00 - 2 cucchiai di curcuma - 4 cucchiai di latte - 2 dl d'olio di semi - 250 g di zucchero - 3 cucchiaini di polvere lievitante - 50 g di tahina - 1 cucchiaio di pinoli

● **1** In una ciotola mescolate la semola, la curcuma, il latte e la polvere lievitante. Sciogliete lo zucchero e **4 dl d'acqua.** Aggiungete la farina e l'olio, mescolate ancora e unite il mix al composto di semola e curcuma. Impastate per 5 minuti.
● **2** Ungete il fondo di una teglia circolare con la tahina, versate il composto, stendetelo bene, spargete in superficie i pinoli e infornate a 180° per 20 minuti. Lasciate raffreddare il dolce e servitelo tagliato a fette.

FACILE ● **Preparazione 15 minuti** ● **Cottura 20 minuti** ● **940 cal/porz.**

Piastrelle Domenico Mori, bicchiere in vendita da African Oriental Craft, canovaccio Lene Bjerre, piatto di Virginia Casa. Indirizzi pagina 6


70 ANNI DI STORIE E SAPORI ITALIANI
BUON COMPLEANNO

MORTADELLA BOLOGNA IGP

Con la Mortadella Bologna la tua cucina vale di più

Garantisce il Consorzio di Tutela





È una storia di amore, di passione e di tradizione, quella che lega da secoli la mortadella alla città di Bologna - che è il suo territorio d'origine - e a tutta l'Italia.

Questo inimitabile tesoro culinario si tramanda da generazioni e oggi è tutelato e custodito dal Consorzio Mortadella Bologna che ne garantisce la sicurezza e l'alta qualità.

Sempre più in linea con i dettami della scienza nutrizionale moderna, la Regina Rosa della salumeria italiana si presta perfettamente alla realizzazione di ogni ricetta, per esaltare il gusto di ogni piatto.

Semplice o ricettata, scopri le diverse possibilità di impiego della Mortadella Bologna IGP su:

www.mortadellabologna.com/ricette | @MortadellaBologna | @mortadellabologna | @MortadellaBO

La storia nel calice

RICERCA ED EVOLUZIONE IN TRENT'ANNI DI ENOLOGIA ITALIANA

di Sandro Sangiorgi,
a cura di Monica Pilotto

Il 1986 è l'anno dello scandalo del metanolo, il punto più basso toccato dal vino italiano nella sua storia. Il vino, dopato con dosi eccessive di alcol metilico, causa la morte molte persone e provoca gravi lesioni ad altre decine di consumatori. Per il vino rosso è crisi nera; i nostri connazionali, nel 1987, bevono molto Galestro, e ancora bianchi friulani, campani e siciliani.
Ma è anche l'anno della nascita di Arcigola, l'associazione che nel 1989 dà vita al movimento SlowFood. Le abitudini degli italiani cambiano: si beve meno, ma si va alla ricerca di un prodotto di qualità; il consumatore chiede di essere guidato, consigliato. Infatti sono di quegli anni le prime guide dedicate al vino, fenomeni che in breve tempo delineano una gerarchia tra produttori.
Ci vorrà il 1993 e la pubblicazione del famoso articolo sul paradosso francese perché i consumatori riscoprano il vino rosso. Si tratta di una ricerca medica che dimostra l'efficacia del rosso, in particolare dei suoi polifenoli come il Resveratrolo, sulle malattie coronariche. Il confronto è tra americani e francesi, eguali consumatori di proteine animali, e i francesi risultano essere colpiti solo per il 20% da problemi alle arterie e al cuore rispetto agli americani. In questi anni salgono alla ribalta i vini australiani, argentini e cileni che affiancano i californiani nel delineare un gusto internazionale. Il provincialismo italico convince molti a piantare varietà francesi, Chardonnay e Merlot su tutte, convinti che il mercato vada aggredito emulando prodotti di altri luoghi. Ma nel giro di dieci anni questa bolla si sgonfia e si può finalmente tornare a percepire l'orgoglio dei vitigni autoctoni. Per l'Italia è una fase di risveglio. Molti viticoltori, che prima cedevano le uve o i vini a terzi, si mettono in proprio, aumentando così la possibilità di scelta.
Alcuni di loro si affidano a consulenti capaci di creare protocolli produttivi che possono funzionare dalla Sicilia fino all'Alto Adige. Alleate di questi procedimenti sono la biotecnologia, con i suoi lieviti ed enzimi selezionati, la barrique di rovere francese e, con lei, tutte le botti piccole, massimo 700 litri, che danno un'impronta indelebile a rossi, bianchi e rosati.



DRITTO FINO AL SUCCESSO

Il vino italiano diventa impeccabile dal punto di vista tecnico, riesce anche a emulare i vini internazionali, esibisce un impatto accattivante. Siamo all'inizio del nuovo secolo e si afferma, sempre più velocemente, il concetto del vino naturale.
È del 2003 la prima fiera dedicata solo a vini ottenuti da un'agricoltura senza chimica sistemica e da un'enologia che sfrutta solo ciò che l'uva porta con sé, non sostituendo lieviti né batteri. Accanto a una lavorazione più naturale si affianca l'affidarsi ai vitigni indigeni che sanno leggere meglio i territori di origine. Il genuino vino biologico compete con il prodotto detto convenzionale e vince sia sul piano del benessere sia sulla qualità organolettica, grazie a una maggiore varietà espressiva. L'ondata della naturalità coinvolge anche il cibo: si scopre che i vini naturali si accostano più felicemente di quelli convenzionali. S'intuisce che il merito è di un'agricoltura finalmente viva, come insegnano i dettami della conduzione biodinamica. Sebbene sia presente qualche eccesso modaiolo nell'universo del vino naturale, il consumatore è finalmente invitato a partecipare all'atto edonistico di godersi un bicchiere di nettare degli dei a cuor leggero, non subendo sgraditi effetti collaterali, facendo sempre attenzione a non eccedere. E può scoprire dentro di sé una sensorialità più attenta alle sfumature.



In tutto il servizio: piastrelle in gres Lea Ceramiche. In questa pagina: ciotolina in vetro borosilicato e caraffa da LaRinascente, tovagliolo in lino Society Limonta. Indirizzi a pagina 6

light e la cucina della salute

NON SOLO DIETE E MENU LEGGERI. LA RICERCA DELLA FORMA FISICA SI È EVOLUTA IN UNA NUOVA CULTURA DEL CIBO: SANO E CONSAPEVOLE, PER VIVERE MEGLIO E PIÙ A LUNGO

di Mariarosa Schiaffino e Marina Cella, ricette di Livia Sala, foto di Stefania Giorgi, styling di Sara Farina

Snello e atletico, un giovanotto salta correndo una staccionata e plana al tavolo di una trattoria fuori porta. Dal mitico spot con Nino Castelnuovo (metà Anni '70) per un olio di mais che promette di "mangiar bene per sentirsi in forma", la cucina leggera entra così, volando, nel costume italiano. Non si chiama ancora light ma presto il termine inglese si afferma perentorio: rapido, facile, soft. Milioni di consumatori, e soprattutto di consumatrici, si convertono a una tavola alleggerita nei condimenti e nelle calorie, attenta ai grassi, ai carboidrati e agli zuccheri. Il desiderio di conquistare la linea, di somigliare alle filiformi top model, icone di stile di fine secolo, non è ancora ossessione, ma quasi. Sacrificare la cotoletta con le patate fritte, il panino con la mortadella e il tiramisù diventa d'obbligo, per accogliere invece bresaola e rucola, pomodoro e ricotta, insalate poco condite, pesce lesso, pollo e tacchino grigliati... Anche l'industria non sta a guardare e provvede a offrire a chi vuole perdere peso e centimetri tutta una serie di prodotti, definiti appunto "light". Sono bibite, condimenti, formaggi, salse, cracker e biscotti che, come prescrive la legge, hanno contenuti di grassi e di zuccheri almeno del 20% inferiori rispetto a quelli normali, senza cambiarne il gusto (ma il prezzo, sì, più alto). Dunque, light è bello, e persino buono, se ci si applica a trovare combinazioni "furbe" di sapori e di ingredienti, come suggeriscono dietologi e nutrizionisti. Ma basta tagliare le calorie, magari aggiungendo un po' di palestra e di sport, per raggiungere la tanto agognata forma fisica? Oggi, dopo decenni di studi sul rapporto fra alimentazione e salute, sappiamo che non è così.

Negli Anni '70 milioni di consumatori si convertono a un'alimentazione controllata e prdiligono una tavola attenta ai grassi, ai carboidrati e agli zuccheri

E che la qualità, non solo la quantità di cibo, e lo stile di vita, sono la chiave del benessere. Certo, i guru delle diete continuano a propagandare schemi per perdere peso. Ma i nutrizionisti, quelli seri, affiancati dalle istituzioni sanitarie, hanno contribuito a diffondere una nuova consapevolezza: che il cibo, se consumato in modo equilibrato, è un'arma formidabile per prevenire molte gravi malattie, e per aiutarci a vivere meglio e più a lungo. La scienza dell'alimentazione è al centro delle ricerche, e anche dell'informazione: con centinaia di libri, ricettari, articoli, blog e quant'altro che insegnano a mangiare sano. A seguire un'alimentazione

Oggi, dopo decenni di studi su alimentazione e salute, sappiamo che la qualità, e non solo la quantità di cibo, e lo stile di vita, sono la chiave del benessere

equilibrata nelle quantità e variata negli ingredienti, il più possibile freschi e naturali, con attenzione ai nutrienti (proteine, zuccheri, grassi) e ai principi attivi (vitamine, sali minerali, fibre, oligoelementi). L'indicazione comune è di privilegiare il mondo dei vegetali: gli ortaggi, i legumi, i cereali integrali e la frutta sono i cardini della cucina della salute. Raccomandate anche le spezie, per usare meno sale; e la frutta secca a guscio: 4-5 noci al giorno assicurano grassi "buoni", vitamine e sali minerali. Da ridurre drasticamente, invece, i grassi e le proteine animali, senza però eliminarli del tutto. Insomma, un'alimentazione ispirata alla cara, vecchia dieta mediterranea che, in base alle più recenti evidenze scientifiche, aiuta a mantenersi in salute. Ma da sola non basta. Quello che fa la differenza, come sottolineano tutti gli esperti, è lo stile di vita nel suo insieme. Dunque anche l'attività fisica, la convivialitaà, il piacere di preparare il cibo, il rispetto della cultura e delle tradizioni. Un modello globale, non solo alimentare, che ruota intorno al cibo: scelto con sempre maggiore cura e attenzione, leggendo le etichette, controllando la provenienza, scoprendo i produttori. Tra i cultori della cucina della salute anche altre filosofie si stanno affermando: il biologico; il vegetarianesimo, con una grossa fetta di vegani, contrari a ogni alimento di origine animale; il crudismo. Per comporre i menu senza carne e formaggi, ingredienti insoliti entrano in gioco: nostrani ma trascurati, come i legumi, certi ortaggi (bietole, barbabietole, cavolo rosso, topinambur...) e i cereali antichi, riportati alla ribalta. Oppure alimenti esotici, con un occhio alle altre cucine. Per la maggior parte si tratta di frutta, bacche, spezie e semi, ricchi di antiossidanti e nutrienti, che vengono chiamati superfood: la scienza, e il mercato, ne scoprono ogni giorno di nuovi. Ecco le asiatiche bacche di Goji, i semi di chia, quinoa, curcuma, daikon, kale... Facile da perseguire? Sì, se la ricerca del cibo sano va di pari passo con la riscoperta del piacere di cucinare, dello slow food, di uno stile di vita più attento e consapevole. Chi conosce se stesso e si documenta, impara a rispondere ai bisogni del suo organismo. Che richiede anche di concedersi ogni tanto qualche strappo, senza troppi sensi di colpa.



Meglio integrale

La pasta è a base di farina integrale con un'aggiunta di farina di tipo 1, una tipologia intermedia meno raffinata della 00. I cereali integrali sono da preferire a quelli lavorati perché molto più ricchi di nutrienti, contenuti nel germe, e di fibre, che aiutano a prevenire molte malattie. Per essere sicuri di comprare farina (o pasta) veramente integrali, bisogna leggere l'etichetta: moltissimi prodotti infatti sono a base di farina bianca con aggiunta di crusca.

Fettuccine di pasta integrale e asparagi, con pesto di spinacini e noci

pag. 79

Pesce con salsa light

I nutrizionisti consigliano di preferire il pesce alla carne, soprattutto rossa. Il contenuto di proteine è leggermente inferiore ma il pesce ha il vantaggio di contenere meno grassi e di migliore qualità: i benefici acidi grassi Omega 3 al posto dei grassi saturi. Nella ricetta il rombo è accompagnato da una finta maionese, più light e salutare di quella tradizionale perché senza uova e a base di mango, coriandolo e olio d'oliva.



Filetti di rombo al sedano e capperi con maionese di mango

pag. 79

Piatto in ceramica fatto a mano Forme di Farina, ciotolina e posate in acciaio smaltato da Zara Home. Nella pagina accanto: tovagliolo Society Limonta, piatto in porcellana e bicchiere da LaRinascente, forchetta in acciaio smaltato da Zara Home. Indirizzi a pagina 6



Salute nel cartoccio

Con la cottura al cartoccio la carne risulta profumata e gustosa perché questa tecnica preserva gli odori e i sapori dei cibi. Come condimento basta un filo d'olio con erbe aromatiche e spezie a piacere. Altre cotture leggere e salutari sono quella in vasi di vetro oppure al vapore.
I bocconcini sono insaporiti dallo zenzero, una radice dalle straordinarie virtù: digestiva, antisettica e antinfiammatoria.

Bocconcini di tacchino con mix di spezie
pag. 79

FETTUCCINE DI PASTA INTEGRALE CON PESTO DI SPINACINI

PER 4 PERSONE
340 g di farina integrale di grano duro - 60 g di farina tipo 1 - 1 mazzo di asparagi - 100 g di spinacini - 2 ciuffi di basilico - 50 g di gherigli di noci - 1 cucchiaio di pecorino grattugiato - 60 g di pomodorini semisecchi sott'olio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Preparate la pasta lavorando le due farine con circa 200 ml di acqua tiepida: formate una palla liscia, copritela con un canovaccio e fatela riposare per una quindicina di minuti.
● **2** Scottate gli spinacini per pochi secondi in acqua bollente salata, poi scolateli, raffreddateli velocemente sotto il getto del rubinetto, quindi in acqua fredda e ghiaccio; scolateli nuovamente e strizzateli un po' (non troppo, perché il liquido residuo vi aiuterà a ottenere un pesto dalla giusta consistenza, con meno olio). Frullate gli spinacini con le noci, il pecorino, le foglie del basilico, 2 cucchiai d'olio e poco sale, fino a ottenere un pesto non troppo fluido.
● **3** Sciacquate gli asparagi, eliminate la parte legnosa dei gambi e tagliateli a fettuccine, utilizzando una mandolina. Riprendete la pasta, stendetela in una sfoglia sottile con il matterello e ricavate tante fettuccine. Tuffatele in acqua salata in ebollizione insieme a quelle di asparagi per 3-4 minuti. Tagliate i pomodorini a spicchietti. Scolate le fettuccine e conditele con il pesto; aggiungete i pomodorini, pepate a piacere, mescolate e servite.

MEDIA ● Preparazione 40 minuti ● Cottura 5 minuti ● 500 cal/porzione

FILETTI DI ROMBO AL SEDANO E CAPPERI CON MAIONESE DI MANGO

PER 4 PERSONE
4 filetti di rombo - 1 costola di sedano - 2 cucchiai di capperi sotto sale - 100 g di polpa di mango non troppo maturo - 1/2 limone - 20 foglie di coriandolo - 1/2 cucchiaino di senape - olio extravergine d'oliva delicato - peperoncino fresco - sale

● **1** Sciacquate i capperi e dissalateli lasciandoli in ammollo in una ciotola con un filo di acqua corrente per 10-15 minuti. Tritate il sedano e i capperi con un po' di peperoncino (regolatevi secondo il vostro gusto). Raccogliete il trito in una ciotolina, unite 1 cucchiaio d'olio e 1 di succo del limone.
● **2** Sistemate i filetti di rombo su una placca foderata con un foglio di carta da forno e conditeli con il trito; fate insaporire per ventina di minuti, poi cuocete il pesce nel forno preriscaldato a 180° per 8-10 minuti.
● **3** Nel frattempo riunite nel frullatore il mango con le foglioline di coriandolo, 1 cucchiaio d'olio e 1 di succo del limone, un pizzico di sale e la senape. Frullate fino a ottenere una "maionese". Sistemate i filetti di pesce nei piatti e servite accompagnando con la salsa.

FACILE ● Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura 10 minuti ● 200 cal/porzione

BOCCONCINI DI TACCHINO CON MIX DI SPEZIE ED ERBE

PER 4 PERSONE
500 g di polpa di tacchino - 1/2 cucchiaio di zenzero fresco grattugiato - 1/2 spicchio d'aglio - 1/2 cucchiaino di semi di coriandolo - 1 bacca di cardamomo - 1 mazzetto di erbe aromatiche fresche (timo, origano, mirto) - 1/2 limone - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Raccogliete in una ciotola lo zenzero, l'aglio spremuto con l'apposito attrezzino, il coriandolo e il cardamomo pestati, 1 cucchiaio di erbe aromatiche tritate finemente e 2 cucchiai d'olio: amalgamate tutti gli ingredienti, unendo anche un pizzico di sale e pepe a piacere.
● **2** Tagliate la carne a cubetti e insaporiteli nel condimento aromatico. Distribuite i bocconcini al centro di 4 grandi quadrati di carta da forno, unite qualche fettina del limone, richiudeteli formando 4 cartocci e legateli con spago da cucina.
● **3** Cuocete i cartocci nel forno preriscaldato a 200° per 10-12 minuti. Sfornateli e portateli in tavola ancora chiusi.

FACILE ● Preparazione 15 minuti ● Cottura 12 minuti ● 210 cal/porzione

Tovagliolo Society Limonta, piatto in ceramica distr. da MVH. Indirizzi a pagina 6



Power bowl di frutta con granola di grano saraceno

pag. 82

Ciotole di energia

Le power bowl sono l'ultima tendenza in tema di cibo salutare. Ciotole invitanti, dolci o salate, che riuniscono un mix di alimenti benefici: frutta o verdura, cereali integrali, semi (chia, zucca, lino), bacche, frutta secca a guscio. Se preparate per la prima colazione, puntano su frutta, yogurt, succhi, latte vegetale. In versione salata si arricchiscono di legumi, quinoa, pesce, e possono sostituire il pranzo.



Alzatina in ceramica e legno e piatto in ceramica sullo sfondo Forme di Farina, cucchiaio in acciaio smaltato da Zara Home. Nella pagina accanto: piatto e tazza da LaRinascente, americana Society Limonta. Indirizzi a pagina 6

Torta senza glutine di mandorle e banane

pag. 82

Gluten free

Con il continuo aumento dell'intolleranza al glutine è sempre più facile trovare ricette o prodotti confezionati privi delle proteine del grano. La torta al cioccolato è preparata con farina di mandorle e banane, che aiutano ad addensare l'impasto. Per renderla più leggera, la glassa è all'acqua, senza zucchero, mentre le scaglie di cocco arricchiscono il dolce di sali minerali.

POWER BOWL DI FRUTTA CON GRANOLA DI GRANO SARACENO

PER 4 PERSONE
100 g di grano saraceno - 20 g di semi di chia - 1 cucchiaio di semi di zucca - 1 cucchiaio di alchechengi disidratati - 1 cucchiaio di cranberry disidratati - 1 cucchiaio di olio di cocco - 2 cucchiai di sciroppo d'acero - 1 cucchiaio di bacche di goji - 1/2 limone - 1 cucchiaio di polvere di açai (bacca amazzonica ipernutriente) - 1/2 finocchio - 1 banana - 1 mela Renetta - 250 g di fragole - 1/2 mango - 100 g di mirtilli freschi - 60 g di more - fiorellini eduli per decorare - sale

● **1** Mettete a bagno per 12 ore il grano saraceno con i semi di zucca in acqua a temperatura ambiente con 1 cucchiaio di succo del limone. Passate in freezer i mirtilli e le more. Trascorse le 12 ore scolate, sciacquate e scolate ancora con cura il grano saraceno, quindi trasferitelo in una ciotola; unite gli alchechengi, i cranberry, i semi di chia, l'olio di cocco sciolto, lo sciroppo d'acero e un pizzico di sale; mescolate bene.
● **2** Stendete il composto in una teglia foderata con un foglio di carta da forno (più sottile sarà lo strato, prima asciugherà la granola). Infornate a 120° in modalità ventilata per una quarantina di minuti, girando delicatamente la preparazione a metà cottura (non importa che rimanga intera, potete dividerla in pezzi più piccoli). Togliete dal forno e lasciate raffreddare, poi spezzettate la granola.
● **3** Frullate la banana con la mela, 200 g di fragole, il finocchio e la polvere di açai. Distribuite in 4 piatti fondi il frullato e guarnitelo con il mango e le fragole rimaste a fettine, le bacche di goji, la granola e i mirtilli e le more appena tolti dal freezer. Decorate con i fiorellini e servite.

MEDIA ● Preparazione 30 minuti + 12 ore di riposo ● Cottura 40 minuti ● 250 cal/porzione

TORTA SENZA GLUTINE DI MANDORLE E BANANE

PER 8 PERSONE
200 g di farina di mandorle - 25 g di cacao - 2 uova - 2 banane - 60 ml di olio di semi di girasole - 120 ml di sciroppo d'acero - 100 g di cioccolato fondente - 60 g di noce di cocco fresca

● **1** Schiacciate le banane con una forchetta in una ciotola, poi unite le uova, lo sciroppo d'acero e l'olio, quindi la farina di mandorle e il cacao. Versate il composto in uno stampo di 18 cm di diametro, foderato con carta da forno, e cuocete nel forno preriscaldato a 180° per 40 minuti.
● **2** Lasciate intiepidire la torta, poi sformatela e fatela raffreddare completamente su una gratella. Nel frattempo tagliate il cocco a lamelle con un pelapatate, quindi tostatelo sotto il grill del forno per 3-4 minuti.
● **3** Tritate il cioccolato e raccoglietelo nel bicchiere del frullatore a immersione. Unite 6 cucchiai di acqua bollente e frullate fino a ottenere un composto liscio e leggermente montato. Versate la glassa di cioccolato sulla torta e guarnite con le lamelle di cocco.

FACILE ● Preparazione 25 minuti ● Cottura 40 minuti ● 400 cal/porzione





VERTER.IT
AMARETTO D'ITALIA
RICETTA TRADIZIONALE ITALIANA
PASTICCERIA MATILDE VICENZI
NUOVA RICETTA
Con mandorle di Sicilia
NET WT 200 g ℮
Care Amiche,
ho scelto per voi gli
ingredienti più buoni
per augurarvi una
Dolce Pasqua
VICENZOVO
CON FARINA MACINATA A PIETRA
PIÙ CONSISTENTE ALL'INZUPPO
PASTICCERIA MATILDE VICENZI
Con uova fresche da allevamento a terra.
300 g ℮

Chi sale chi scende

TRA NUOVI STILI DI VITA E TENDENZE, COSÌ È CAMBIATA LA CULTURA DEL CIBO DURANTE I TRENT'ANNI DI SALE&PEPE. PREFERENZE, GUSTI E QUALCHE CAPRICCIO DEGLI ITALIANI A TAVOLA

di Mariarosa Schiaffino e Alessandro Gnocchi, ricette di Claudia Compagni, foto di Luca Colombo, styling di Patrizia Cantoni

Visti passare dalla cucina di casa, gli ultimi trent'anni degli italiani hanno disegnato un vorticoso saliscendi di tendenze registrato fedelmente da Sale&Pepe. Cambiamenti che hanno seguito i mutamenti sociali fra spinte diverse e spesso contraddittorie: la voglia di spendere per il cibo ha dovuto fare i conti con la crisi, la standardizzazione dei prodotti con l'attenzione alla biodiversità, il ritorno alle ricette della nonna con gli chef in tv. Con una conseguente altalena nelle scelte alimentari.
Da questo punto di vista, la vicenda della carne bovina è un esempio perfetto. Simbolo di benessere e ricchezza, sembrava in crescita inarrestabile. Fino alla soglia del terzo millennio, non era pensabile un menu che non ne prevedesse almeno una portata. Non solo fettine, ma piatti importanti per i quali, se non fosse che gli italiani rimangono inguaribili pastasciuttari, il primo avrebbe fatto quasi da comparsa. Poi, a partire dal 2000, i consumi hanno preso a scendere. Soprattutto per il costo, con il quale il 65% degli italiani, in tempo di crisi economica, ha dovuto fare i conti. Ma hanno lasciato il segno anche le polemiche sulla salute che, dai tempi di "mucca pazza" in poi, hanno colpito l'opinione pubblica. Inoltre, nell'ultimo decennio, la crescente sensibilità ambientale ha portato un numero sempre maggiore di persone a tenere conto della sostenibilità ecologica degli allevamenti. Così molti produttori

si sono orientati verso la carne di qualità recuperando razze antiche. Mentre i consumatori, dal canto loro, hanno imparato a rivalutare parti meno nobili, come l'anteriore o il quinto quarto. Cresce invece la carne suina, meno grassa rispetto al passato per soddisfare le nuove esigenze dietetiche e meno cara di quella bovina. Magra, bianca e poco costosa, dà buona prova anche la carne avicola, ritenuta una valida alternativa alle altre.

Meno carne e dunque, seguendo le nuove linee guida alimentari, più frutta e verdura. Un vero e proprio boom ha portato i prodotti ortofrutticoli al primo posto nel budget per la spesa della famiglie italiane. Un dato storico che corrisponde a una nuova sensibilità nei confronti di una tavola più naturale, legata alla terra e alla salute. A partire da fine anni Novanta, ortaggi cotti e crudi, insalate, legumi, frutta fresca e secca, sono divenuti presenze fisse nei nostri menu. Non solo per scelte legate alla salute, ma spesso a motivi religiosi e culturali, con sfumature che vanno dal generico vegetariano al rigoroso vegano. Un fenomeno che, complessivamente, tocca quasi un decimo della popolazione e, per ora, sale stabilmente.

Gli effetti della crisi e i cambiamenti alimentari non hanno invece ostacolato la crescita del consumo di pesce. Da fine anni Ottanta, l'incremento è stato costante, ma anche il settore ittico ha visto la sua piccola rivoluzione. In calo il pesce essiccato, ha fatto irruzione quello di mare, al quale, fino a quarant'anni fa veniva preferito il pesce di acqua dolce, ritenuto più pregiato. I sistemi di trasporto più rapidi e sicuri, i controlli sulla qualità e la diffusione dei mercati ittici hanno radicalmente cambiato il mercato. E, nel frattempo, gli italiani hanno imparato a scegliere il pesce fresco e a cucinarlo tenendo d'occhio le qualità nutrizionali. Non è un caso se Sale&Pepe dedicò un servizio a questo tema proprio sul suo primo numero, nel 1987.

Frutta e verdura sono al primo posto nel budget per la spesa alimentare degli italiani. Bene anche il pesce di mare, il cui consumo è in costante crescita

Quando si dice Italia, si dice pasta. Siamo sempre quelli che ne consumano di più: 26 kg procapite l'anno contro una media mondiale di circa 8 kg. Nell'ultimo decennio, la pasta secca ha segnato un leggero calo a favore di gnocchi, lasagne e pasta fresca ripiena. Anche questo indica un cambiamento negli stili di vita, perché questi prodotti, facendo da veloce piatto unico, sono una valida soluzione per il numero sempre maggiore di persone che trascorre poco tempo in casa. In compenso, sugli scaffali si è allungata la lista dei formati. Gli spaghetti rimangono imbattuti, seguiti da penne e fusilli, ma abbiamo imparato a variare premiando le versioni regionali, dai paccheri agli ziti. Interessante anche la crescita dei prodotti realizzati con grani antichi, come Senatore Cappelli, Tumminia o Timilia, che riassume i motivi dei cambiamenti in atto. L'attenzione a queste coltivazioni soddisfa la maggior cura della salute, tutela il lavoro dei piccoli produttori contribuendo alla salvaguardia alla biodiversità e alimenta l'interesse per la propria storia e il proprio territorio.



Casseruola Alessi.
Indirizzi a pagina 6



RISO ROSSO ERMES CON OLIVE DI CERIGNOLA E COSTINE COLORATE

PER 4 PERSONE
250g di riso rosso Ermes integrale - 60 g di olive verdi di Cerignola - 400 g di bietole a costa colorate - 40 g di ricotta dura - 1 cipolla rossa - olio extravergine d'oliva -sale - pepe

● **1** Sciacquate il riso in un colapasta e cuocetelo in acqua salata in ebollizione per 40 minuti. Nel frattempo, mondate le bietole, eliminate le radici, staccate i gambi e teneteli da parte. Lavate le foglie e scottatele in acqua salata per 2-3 minuti; poi scolatele, fatele intiepidire, strizzatele, trasferitele in un mixer e frullatele con la ricotta, 4 cucchiai d'olio, sale e pepe fino a ottenere una salsa omogenea.
● **2** Lavate i gambi delle bietole tenuti da parte e scottateli in acqua salata per 1 minuto; poi tenetene da parte 1/3 e tagliate gli altri a tocchetti di circa 1 cm.
● **3** Sbucciate e tritate finemente la cipolla, stufatela in una padella con 2 cucchiai d'olio e 2 cucchiai di acqua, unite i gambi a tocchetti, le olive denocciolate e tagliate a filetti, salate e cuocete per 5 minuti. Scolate il riso e unitelo ai gambi. Mescolate e servite con la salsa e i gambi tenuti da parte.

FACILE ● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 55 minuti** ● **340 cal/porzione**

Riso rosso Ermes

Incrocio naturale tra il riso Venere e l'Indica, il rosso Ermes integrale è apprezzato per il suo gusto delicato. Coltivato solo a Vercelli e Pavia, è un esempio della nuova tendenza, che oscilla fra l'interesse per i prodotti di nicchia italiani e quelli di origine orientale come il Basmati, varietà uaste spesso per le insalate di riso, sempre più amate dagli italiani.

Piatti e bicchiere Alessi, cucchiaio Zanetto, tavolino/sgabello MDF, tavolino bianco Carl Hansen. Nell'altra pagina, piatto fondo Alessi, piatto azzurro LaRinascente, piatto in rame e posata Zanetto, tavolino MDF, tovagliolo C&C. Indirizzi a pagina 6



Senatore Cappelli

Di largo uso in Basilicata e Puglia fino agli Anni Trenta e Quaranta, questo grano duro era andato quasi perso con l'avvento di varietà più redditizie. Viene prodotto solo mediante coltivazione biologica ed è un apprezzato esempio del ritorno alle eccellenze del territorio. Si usa anche nella preparazione di pane di qualità come quello di Altamura.

SPAGHETTONI SENATORE CAPPELLI CON CREMA DI BORRAGINE, BURRATA E MANDORLE TOSTATE

PER 4 PERSONE
320 g di spaghettoni Senatore Cappelli - 300 g di borragine - 150 g di burrata - 1 dl di brodo vegetale - 1 scalogno - 40 g di grana padano grattugiato - 30 g di mandorle tostate salate - olio extravergine d'oliva - sale - pepe in grani

● **1** Mondate la borragine prelevando solo le foglie, lavatele e scottatele in acqua salata in ebollizione per 1 minuto. Scolatela e tenetela da parte. Sbucciate e tritate finemente lo scalogno, fatelo stufare dolcemente in una padella con 4 cucchiai d'olio e 2 cucchiai di acqua, unite la borragine e versate nella padella il brodo.
● **2** Proseguite la cottura per 3-4 minuti, quindi trasferite il tutto in un mixer, unite il grana, una generosa macinata di pepe, regolate di sale e frullate fino a ottenere una crema liscia e omogenea e versatela nuovamente nella padella.
● **3** Cuocete la pasta, scolatela al dente, versatela nella padella con la crema di borragine e cuocete ancora per 1 minuto. Suddividete la pasta nei piatti singoli, completate con la burrata a fiocchetti, le mandorle tritate grossolanamente e servite.

FACILE ● Preparazione 20 minuti ● Cottura 25 minuti ● 590 cal/porzione

BIANCOSTATO ARROSTO ALLE ERBE CON OLIVE TAGGIASCHE E ZUCCHINETTE

PER 4 PERSONE
800 g di biancostato di vitellone disossato - 4 rametti di timo - 3 rametti di rosmarino - 4 rametti di maggiorana - 40 g di olive taggiasche - 40 g di pinoli - 400 g di zucchinette novelle - 2 spicchi d’aglio - 1 limone non trattato - 1 bicchiere di vino bianco - 2 dl di brodo vegetale - 30 g di burro - olio extravergine d’oliva - sale - pepe

● **1** Disponete la carne in una pirofila, cospargetela con le erbe aromatiche tritate finemente, unite 2 cucchiai d’olio e lasciatela marinare in luogo fresco per 1 ora. Trasferitela su un foglio di carta da forno, cospargetela con la scorza di limone grattugiata, i pinoli tritati grossolanamente e le olive denocciolate, regolate di sale, pepate e arrotolatela legandola con più giri di spago da cucina.
● **2** Trasferitela in una teglia da forno, cospargetela con il burro a fiocchetti e cuocetela in forno a 200° per 20 minuti. Bagnate con il vino bianco, unite gli spicchi d’aglio schiacciati, abbassate la temperatura a 160° e cuocete per 3 ore unendo il brodo bollente poco alla volta.
● **3** Quando mancano 30 minuti al termine della cottura unite le zucchinette lavate e tagliate a bastoncini, poi insaporite con una presa di sale. A fine cottura, eliminate l’aglio e servite la carne a fette con le zucchinette.

FACILE ● Preparazione 15 minuti + riposo ● Cottura 3 ore e 20 min. ● 585 cal/porz.



Biancostato

Detto anche spuntatura o spezzato, il biancostato è la parte intercostale che si trova tra il dorso e il petto del bovino, sopra la pancia. Taglio di terza scelta, è un esempio delle parti povere che ora vengono rivalutate. Di forma appiattita, è piuttosto grasso e saporito e viene normalmente usato per brodo, bolliti, umido e spezzatini. Ma, opportunamente condito, dà ottima prova anche arrosto.

Casseruola Alessi, tessuti C&C, tagliere LaRinascente. Nell’altra pagina, piatti Alessi, tavolino Carl Hansen, coltello Zanetto, ciotola LaRinascente, pavimento Gerflor. Indirizzi a pagina 6



Pecorino e zafferano

Giallo oro grazie allo zafferano e punteggiato di nero grazie ai grani di pepe, è una delle eccellenze siciliane. Nella provincia di Enna viene prodotta la varietà detta Piacentinu Ennese, che ha ottenuto il marchio Dop. Sono questi formaggi, sconosciuti a fino a poco tempo fa, quelli che gli italiani cercano con sempre maggiore attenzione.

CARPACCIO DI PECORINO SICILIANO ALLO ZAFFERANO

PER 4 PERSONE
200 g di pecorino siciliano allo zafferano - 2 arance - 2 finocchi - 15 cipollotti - 1 dl di brodo vegetale - 40 g di mandorle pelate - qualche fogliolina di cicorino - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Mondate i finocchi, eliminate le foglie esterne e il torsolo e tagliateli a lamelle sottilissime nel senso della larghezza. Man mano che sono pronti metteteli a mollo in acqua e ghiaccio.
● **2** Mondate i cipollotti, scottateli in acqua salata in ebollizione per 5 minuti, scolateli, raffreddateli in acqua e ghiaccio, scolateli nuovamente e frullateli con le mandorle, il brodo, 4 cucchiai d'olio, una presa di sale e pepe.
● **3** Pelate al vivo le arance e tagliatele a fettine sottili. Raccogliete il succo rilasciato dagli agrumi, mescolatelo con la salsa di cipollotti e distribuite la crema ottenuta sul fondo dei piatti singoli. Disponetevi sopra le arance, il pecorino a fette, i finocchi scolati e asciugati, completate con le foglie di cicorino e servite.

FACILISSIMA ● **Preparazione 20**
● **Cottura 5 minuti** ● **330 cal/porzione**

CEFALO CON CRUMBLE AI FIORI DI ZUCCA

Piatto e tagliere LaRinascente, piattini Sambonet, posata Zanetto. Indirizzi a pagina 6

PER 4 PERSONE
4 cefali da porzione puliti e squamati - 60 g di mollica di pane leggermente rafferma - 150 g di fiori di zucca - 30 g di pecorino romano grattugiato - 3 rametti di maggiorana - 8 carote - 1/2 bicchiere di vino bianco secco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Mondate i fiori di zucca, trasferiteli nel mixer con la mollica di pane spezzettata, il pecorino, le foglioline di maggiorana, 1 pizzico di sale e di pepe, 4 cucchiai di olio e frullate tutto fino a ottenere un composto omogeneo.
● **2** Sciacquate i cefali e scottateli uno alla volta in acqua in leggera ebollizione per 1 minuto. Lasciateli raffreddare e eliminate la pelle da un solo lato. Trasferiteli in una teglia rivestita con carta da forno adagiandoli sul lato con la pelle e ricoprite la parte senza pelle con il trito di pane e fiori di zucca.
● **3** Mondate le carote, tagliatele a tocchetti e scottatele per 2 minuti in acqua salata in ebollizione. Scolatele, conditele con i pizzico di sale e 2 cucchiai d'olio, disponeteli intorno al pesce e bagnate con il vino bianco. Trasferite in forno e cuocete a 200° per 20 minuti. Sfornate, distribuite il pesce e il contorno sui piatti singoli e servite.

FACILE ● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 25 minuti** ● **430 cal/porzione**



Cefalo

Conosciuto con il nome di muggine e per la bottarga che se ne ricava, il cefalo è apprezzato anche perché costa poco (dai 3 agli 8 euro al chilo a seconda della stagione) e ha una carne gustosa: qualità che permettono di coniugare la voglia di mangiare pesce con l'esigenza di contenere la spesa. La stessa ragione che ha portato in questi anni gli italiani a un consumo maggiore di pesce azzurro



felicia
I LEGUMI CAMBIANO FORMA
Tutti i benefici dei legumi
in una pasta dal gusto unico.
felicia Bio
LINEA LEGUMI
100% PISELLI VERDI BIO
Fusilli
RICCA DI PROTEINE
RICCA DI FIBRE
SENZA GLUTINE
250g
felicia Bio
LINEA LEGUMI
100% LENTICCHIE ROSSE BIO
Sedanini
RICCA DI PROTEINE
RICCA DI FIBRE
SENZA GLUTINE
250g
RICCA DI PROTEINE
SENZA GLUTINE
BIO
VEGAN
FORMATI DISPONIBILI
coming soon
Pasta con lenticchie gialle bio
www.glutenfreefelicia.com
Felicia - Gluten Free Pasta



Mondadori Syndication

Pasqua

CREATIVITÀ E TRADIZIONE CELEBRANO LA FESTA DI PRIMAVERA. INTERPRETANDO CLASSICI REGIONALI COME I **pani dolci** E L'**agnello sardo**. E POI IL TOCCO SFIZIOSO DI ORIGINALI **tagliatelle** E VERDI DELIZIE DELL'ORTO COME **agretti e puntarelle**

In queste pagine: alzatina Asa Selection, strofinaccio Stamperia Bertozzi, piatti Virginia Casa, bicchiere Asa Selection. Indirizzi a pagina 6





I nuovi lievitati

IMPASTI SOFFICI E FRAGRANTI, GLASSATI O CON GOLOSE FARCITURE, PRENDONO FORME FANTASIOSE E SCENOGRAFICHE

a cura di Paola Mancuso, ricette di Alessandra Avallone, foto di Adriano Brusaferri, styling di Alessandro Pasinelli Studio

Nella nostra cucina regionale, la varietà di dolci pasquali è di una ricchezza straordinaria. In particolare per quelli lievitati, l'elasticità della pasta è un invito a creare giochi di forme o figure dal valore simbolico di primavera e fecondità. Ricorrente è il motivo della treccia, semplice o chiusa ad anello che, decorato con fiori o uova sode, spesso funge da centrotavola: dalla corona trentina al corrucolo pugliese fino al buccellato siciliano. Insospettabilmente, i pani dolci a treccia si ritrovano nella tradizione di molti paesi dell'Europa dell'Est e in quella ebraica: lo challah è una soffice pagnotta - simile al pan brioche ma con l'olio al posto del burro - composta dal mirabile intreccio di sei bastoncini di pasta.

I nuovi dolci lievitati reinterpretano le specialità tipiche in chiave creativa: le corone vengono composte da golosi paninetti monoporzione farciti, le trecce giocano sulle cromie di impasti diversi. E se lo challah ebraico viene rimodellato prendendo spunto dalla tradizionale torta delle rose di origine mantovana, inedite sono le brioche che riproducono la sagoma di festose margheritone e farfalle.

Soffici e fragranti, i lievitati non amano la fretta. Se è vero che con le impastatrici elettriche - capaci di lavorare con regolarità e a lungo - è piuttosto semplice ottenere una pasta della giusta consistenza, bisogna poi armarsi di pazienza e di tempo: attendere che il panetto si gonfi, modellarlo con cura e poi lasciarlo lievitare di nuovo. L'impasto continuerà a crescere anche dopo averlo infornato; per questo, è meglio lasciare da parte qualsiasi, legittima, curiosità ed evitare di aprire il forno nei primi minuti di cottura. *P.M.*



CORONA DOLCE CON AMARENE

PER UNA CORONA DI 8 BOCCONCINI
500 g di farina di frumento 00 + quella per la lavorazione - 100 g di burro - 7,5 g di lievito di birra secco - 2,5 dl di latte + 1 cucchiaio - 1 uovo - 1 cucchiaino di zucchero - 8 amarene sciroppate - 1 tazza di crema pasticcera - sale

● **1** Sgusciate l'uovo e separate il tuorlo dall'albume; sciogliete il lievito nel latte tiepido, aggiungete lo zucchero e l'albume, mescolando delicatamente. Tenete da parte il tuorlo. Setacciate la farina nella ciotola dell'impastatrice, aggiungete 2 cucchiaini di sale e il burro fuso e cominciate a lavorare a bassa velocità. Aggiungete il lievito sciolto poco alla volta, aumentando la velocità di lavorazione. Quando l'impasto si stacca dalle pareti, trasferitelo in una ciotola infarinata, coprite con pellicola e lasciate lievitare per almeno 1 ora, in un luogo tiepido.
● **2** Sgonfiate l'impasto, prelevate 8 porzioni da 50 g circa, formate altrettante palline e mettetevi al centro 2 cucchiaini di crema pasticcera e 1 amarena; richiudete l'impasto sopra il ripieno e sigillate. Stendete l'impasto rimasto in un disco di 18 cm. Adagiatelo su una placca ricoperta di carta da forno e sistemate le palline ripiene lungo il bordo, distanziate. Partendo dal centro, incidete il disco in 8 triangoli, ripiegate le punte sulle palline e fissatele; incidetele con un decoro a foglia e fate lievitare per 30 minuti.
● **3** Imburrate e rivestite con carta da forno l'anello di una tortiera a fondo removibile di 26 cm e circondate la corona, in modo che mantenga la forma durante la lievitazione. Mescolate il tuorlo tenuto da parte con 1 cucchiaio di latte e spennellate la superficie della corona; infornate a 180° per 30 minuti.

MEDIA ● **Preparazione 1 ora + riposo** ● **Cottura 30 minuti** ● **348 cal/porzione**





TRECCIA DOLCE MISTA AL CIOCCOLATO

PER 6 PERSONE
570 g di farina di frumento 00 + quella per la lavorazione - 120 g di zucchero - 25 g di cacao amaro - 25 g di lievito di birra fresco - 2 uova - 2 dl di latte - burro - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Per l'impasto bianco: sbriciolate 12,5 g di lievito nella ciotola dell'impastatrice, versatevi 1 dl di latte tiepido e mescolate con il gancio a foglia, a bassa velocità, fino a quando il lievito si è sciolto. Quindi unite 1,5 cucchiai d'olio, 1 uovo leggermente sbattuto e 60 g di zucchero, continuando a mescolare. Quando lo zucchero si è sciolto aumentate la velocità e aggiungete un pizzico di sale e 300 g di farina, 1 cucchiaio alla volta. Lavorate l'impasto fino a quando si stacca dalle pareti, poi trasferitelo in una ciotola infarinata, copritelo con pellicola e lasciatelo lievitare per almeno 1 ora e 30 minuti in un luogo tiepido.
● **2** Per l'impasto al cacao, procedete come al punto 1 usndo gli ingredienti rimasti e mescolando alla farina il cacao.
● **3** Sul piano infarinato stendete l'impasto bianco in un rettangolo di 18x24 cm e quello al cacao in un rettangolo di 15x22 cm. Adagiate la striscia al cacao sopra quella bianca, ripiegate a metà e comprimete gli strati con il mattarello. Dividete l'impasto a metà, nel senso della larghezza, sovrapponete le 2 parti e comprimete nuovamente con il mattarello. Ripetete l'operazione per 3-4 volte: otterrete un impasto a righe.
● **4** Passate ancora una volta il mattarello sull'impasto e dividetelo, nel senso della lunghezza, in 3 strisce; formate 3 cordoncini e intrecciateli. Trasferite la treccia in uno stampo da plum cake di 12x25 cm, imburrato e rivestito di carta da forno, e lasciate lievitare per 30 minuti. Infornate a 220° per 5 minuti, quindi abbassate l a 200° e cuocete ancora per 20-25 minuti. Sformate e lasciate raffreddare la treccia su una griglia.

MEDIA ● Preparazione 50 minuti + riposo ● Cottura 30 minuti ● 515 cal/porzione







In queste pagine: tagliere Asa Selection, tovaglioli di Stamperia Bertozzi e Serax, tazza e piattino Bitossi, strofinaccio Stamperia Bertozzi, lattiera Covo, cucchiaino di Broggi. Indirizzi a pagina 6









FIORI DI BRIOCHE ALLA RICOTTA

PER 12 BRIOCHE

per l'impasto: 750 g di farina di frumento 00 - 50 g di miele di fiori d'arancio - 15 g di lievito di birra secco - 1 uovo - 1 tuorlo - 2,4 dl di latte - 1,8 dl di olio extravergine d'oliva - 2 cucchiaini di sale

per il ripieno: 300 g di ricotta di pecora - 60 g di zucchero - 2 arance non trattate - 4 cucchiaini di acqua di fiori d'arancio

● **1** Sciogliete il lievito in 2 dl d'acqua tiepida e lasciatelo schiumare per 10 minuti. Versatelo nella ciotola dell'impastatrice, unite il miele sciolto nel latte tiepido, l'olio e l'uovo. Lavorate con il gancio a foglia e foglia a bassa velocità, fino a quando i liquidi sono emulsionati. Unite la farina, 1 cucchiaio alla volta, e il sale; aumentate la velocità e lavorate per 5-6 minuti. Trasferite l'impasto in una ciotola, copritelo e fate lievitare per 1 ora, in luogo tiepido.

● **2** In una ciotola a parte lavorate la ricotta a crema con la spatola, unite la scorza grattugiata delle arance, lo zucchero e l'acqua di fiori d'arancio; mescolate bene fino a quando lo zucchero è sciolto e la crema risulta omogena.

● **3** Stendete l'impasto con il mattarello e, con l'aiuto di un coppapasta, ricavate tanti dischi di 11 cm di diametro. Mettete al centro di ogni disco 1 cucchiaio di ripieno, ripiegatevi la pasta, sigillate e appiattite leggermente il disco con le mani. Ripetete l'operazione fino a esaurire gli ingredienti e lasciate lievitare i dischi per 10 minuti, coperti con pellicola. Dividete ciascun disco in 7 spicchi, ruotate ciascuna porzione di 90° e lasciate lievitare ancora per 10 minuti, coperto. Spennellate con il tuorlo sbattuto e cuocete nel forno a 180° per 15 minuti.

MEDIA ● Preparazione 50 minuti + riposo ● Cottura 15 minuti ● 470 cal/porzione







Piatto e strofinacci Stamperia Bertozzi. Indirizzi a pagina 6

PANE DOLCE EBRAICO AL MIELE E OLIO

PER UNA CORONA DI 14 ROSE
500 g di farina di frumento 00 - 40 g di miele di acacia + 2 cucchiai per la glassa - 25 g di zucchero - 9 g di lievito di birra secco - 1 uovo - 5 cucchiai di olio extravergine d'oliva - burro - 10 g di sale

● **1** Setacciate la farina facendola cadere nella ciotola dell'impastatrice; mettetevi al centro il lievito, l'uovo, il miele, lo zucchero e l'olio, poi cominciate a lavorare con il gancio, a bassa velocità. Aggiungete 1 dl d'acqua tiepida, poca alla volta; aumentate un poco la velocità di lavorazione e, quando il lievito è ben incorporato, unite il sale. Lavorate per 5 minuti, fino a quando l'impasto è liscio e omogeneo. Con le mani unte d'olio, formate una palla e lasciatela lievitare per almeno 1 ora e 30 minuti, coperta con pellicola, in un luogo tiepido al riparo da correnti.
● **2** Stendete l'impasto con il mattarello e, aiutandovi con un coppapasta, ricavate 35 dischetti di 8 cm di diametro. Sistemateli sul piano di lavoro in file di 5 dischetti, parzialmente sovrapposti; iniziando da un'estremità, arrotolateli a cilindro e dividetelo a metà, in modo da ricavare 2 "rose". Ripetete l'operazione fino a esaurire la pasta. Utilizzando come guida l'anello di una tortiera a fondo removibile di 26 cm, imburrato e rivestito di carta da forno, disponete le "rose" a corona su una placca foderata di carta da forno. Sistemate al centro un coppapasta di 15 cm e dentro a questo mettete 3 "rose". Lasciate lievitare ancora per 30-40 minuti, coperto con pellicola.
● **3** Cuocete nel forno già caldo a 180° per 30 minuti. Intanto, stemperate il miele con 1 cucchiaio d'acqua bollente. Levate il dolce dal forno, rimuovete gli anelli e lucidatelo con la glassa preparata.

MEDIA ● **Peparazione 40 minuti + riposo** ● **Cottura 30 minuti** ● **180 cal/porzione**





FINGERS
ALLA MARMELLATA DI ROSE

PER 16 FINGERS
2 dischi di pasta sfoglia pronta - 2 mele Pink Lady - 2 limoni - 4-6 cucchiai di confettura di bacche di rosa - 1 tuorlo

● **1** Sbucciate le mele, tagliatele in 4 spicchi, eliminate il torsolo e spruzzateli con il succo di un limone perché non anneriscano. Affettateli sottili nel senso della larghezza e cuoceteli in una padella con il succo di 1 limone e la confettura, fino a quando sono morbidi (5-6 minuti).
● **2** Rifilate i bordi dei dischi di sfoglia in modo da ottenere 2 quadrati di 22 cm. Tagliate ogni sfoglia in 4 quadratini di 11 cm di lato, quindi incideteli in diagonale e ricavate da ciascuno 2 triangoli: otterrete 16 triangolini.
● **3** Praticate 3 incisioni parallele ai lati corti dei triangolini, sistematevi al centro 1 cucchiaio del mix di mele, ripiegate l'impasto sul ripieno e sigillate i bordi, inumidendoli con poca acqua. Adagiate i fagottini su una placca rivestita di carta da forno, spennellate la superficie con il tuorlo leggermente sbattuto e cuocete i fingers nel forno già caldo a 200° per 10-12 minuti.

FACILE ● **Preparazione 35 minuti + riposo** ● **Cottura 12 minuti** ● **130 cal/porzione**

Strofinaccio, vassoio e tovagliolo Stamperia Bertozzi, lattiera di Covo. Indirizzi a pagina 6






Luchi Design
Pesce, amore e fantasia
MENO 30
SURGELATI
Spiedini di Mare
Vongole del Pacifico
Filetti di Orata
il cuoco di mare
Direttamente dal mare
la qualità e il gusto del pesce
sulla tua tavola.
seguici su:
www.menotrenta.it

Piatto di Virginia Casa, strofinaccio e ciotola di Stamperia Bertozzi, bicchiere di Ceramiche Nicola Fasano. Indirizzi a pagina 6









BRIOCHE A FARFALLA CON ZUCCHERO ALLE FRAGOLE

PER 10 BRIOCHE
600 g di farina di frumento 00 + quella per la lavorazione - 100 g di zucchero - 100 g di burro - 25 g di lievito di birra fresco - 2,5 dl di latte + quello per spennellare - 0,5 dl di panna acida - 1 cucchiaino di lievito in polvere - 100 g di zucchero aromatizzato alle fragole pronto

● **1** Fate fondere 75 g di burro in una piccola casseruola; toglietela dal fuoco, aggiungete il latte e lasciate intiepidire. Sbriciolate il lievito di birra nella ciotola dell'impastatrice, versatevi il mix di latte e iniziate a lavorare con il gancio a foglia, a bassa velocità. Quando il lievito è completamente sciolto unite la panna acida, lo zucchero e il lievito in polvere; continuate a mescolare fino a quando gli ingredienti sono ben amalgamati. Aggiungete la farina, 1 cucchiaio alla volta, e lavorate a media velocità fino a quando l'impasto si stacca dalle pareti. Trasferitelo in una ciotola infarinata, copritelo con pellicola e lasciatelo lievitare per 45 minuti circa.
● **2** Lavorate brevemente l'impasto, stendetelo in una striscia di 40x12 cm, spennellate la superficie con il burro rimasto, morbido, e cospargete con metà dello zucchero alla fragola. Arrotolate la sfoglia nel senso della lunghezza e tagliate il cilindro ottenuto in triangoli. Premeteli con uno stecchino in senso orizzontale, dal vertice alla base, in modo da incidere profondamente i triangoli. Ripetete l'operazione su tutti i triangoli e lasciateli lievitare ancora per 30 minuti.
● **3** Spennellate con il latte e cospargete le brioche con lo zucchero alla fragola rimasto. Cuocete nel forno già caldo a 200° per 12-13 minuti.

FACILE ● Preparaz. 50 minuti + riposo ● Cottura 12 minuti ● 377 cal/porzione



Tagliatelle di primavera

SOTTILISSIME SFOGLIE FATTE A MANO: GOLOSE TENTAZIONI DA ABBINARE AI CONDIMENTI CHE CELEBRANO L'ARRIVO DELLA BELLA STAGIONE

A cura di Monica Pilotto, foto di Adriano Brusaferri, ricette di Alessandra Avallone, styling Alessandro Pasinelli Studio



Tagliolini alle zucchine con uova morbide e nocciole pag. 108



In questa pagina: piatto Richard Ginori, forchetta Broggi, tessuto Dedar. Nella pagina accanto: piatto Villeroy & Boch. Indirizzi a pagina 6



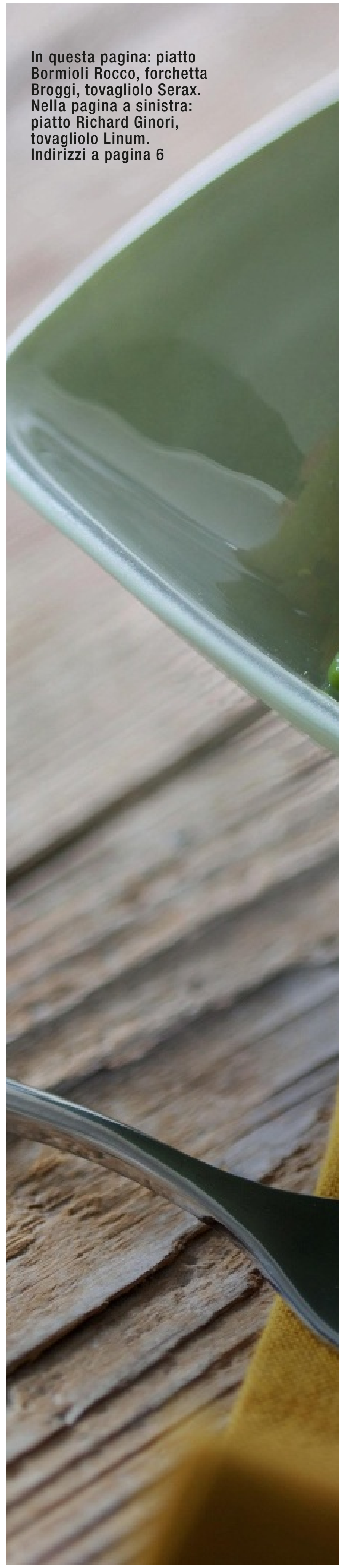
Tagliatelle con taccole, crema di piselli e gamberi

pag. 108



Tagliolini croccanti con asparagi e uova di quaglia

pag. 108



In questa pagina: piatto Bormioli Rocco, forchetta Broggi, tovagliolo Serax. Nella pagina a sinistra: piatto Richard Ginori, tovagliolo Linum. Indirizzi a pagina 6



TAGLIATELLE CON FAVE, PROSCIUTTO E LIMONE

PER 4 PERSONE
per la pasta: 100 g di farina di frumento 00 - 100 g di semola rimacinata di grano duro - 2 uova - sale
per il condimento: 400 g di fave novelle già sgranate - 80 g di prosciutto crudo - 50 g di pecorino - 2 limoni non trattati - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero in grani

● **1** Riunite nel mixer le farine e una presa di sale, azionate e aggiungete le uova intere, uno alla volta, continuando a mescolare finché l'impasto risulterà liscio e sodo. Formate una palla, avvolgetela nella pellicola e lasciatela riposare in frigorifero per almeno 1 ora.
● **2** Intanto tagliate a striscioline il prosciutto e scottatte le fave in acqua bollente salata per 2-3 minuti; scolatele, fatele raffreddare ed eliminate la pellicina. Rosolate lo spicchio d'aglio con 2 cucchiai di olio, aggiungete le striscioline di prosciutto e lasciatele cuocere finché saranno croccanti. Unite le fave e la scorza di mezzo limone tagliata a julienne e proseguite la cottura per 1-2 minuti. Spegnete il fuoco e togliete lo spicchio d'aglio.
● **3** Stendete la pasta in una sfoglia sottile con la macchina per la pasta o con il matterello sulla spianatoia infarinata, arrotolatela e tagliatela a rondelle di circa 5 mm di larghezza. Aprite le rondelle con le dita e fatele asciugare per 20 minuti su vassoi foderati con carta da forno. Poi lessate le tagliatelle in abbondante acqua salata, scolatele e conditele con il mix di fave e prosciutto e una spruzzata di succo di limone. Distribuitele nei piatti e completate con qualche scorzetta di limone fresca, il pecorino grattugiato e abbondante pepe nero macinato.

FACILE ● **Preparazione 20 minuti + il riposo** ● **Cottura 10 minuti** ● **415 cal/porzione**

TAGLIOLINI VERDI ALLE ZUCCHINE, UOVA MORBIDE, SALVIA E NOCCIOLE

PER 4 PERSONE
per la pasta: 120 g di farina di frumento 00 - 120 g di semola rimacinata di grano duro - 50 g di spinacini - 1 manciata di foglie di prezzemolo - 2 uova - olio extravergine d'oliva - sale
per il condimento: 4 uova - 2 zucchine - 50 g di nocciole - salvia - 1 spicchio d'aglio - 1 peperoncino rosso fresco - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Lavate gli spinacini e fateli appassire in padella con un cucchiaino di olio e un pizzico di sale per 2 minuti; strizzateli per eliminare l'acqua di vegetazione; lasciateli raffreddare e tritateli. Lavate e tritate anche il prezzemolo. Versate le farine e una presa di sale nel mixer, aggiungete gli spinacini, il prezzemolo e lavorate finché le verdure saranno ben incorporate. Unite le uova, uno alla volta, continuando a impastare finché l'impasto risulterà liscio e omogeneo. Formate una palla, avvolgetela nella pellicola e lasciatela riposare in frigorifero per almeno 1 ora.
● **2** Intanto preparate il condimento: cuocete le uova in acqua bollente per 5 minuti, poi raffreddatele in acqua fredda per bloccare la cottura e sgusciatele. Rosolate con 4 cucchiai d'olio lo spicchio d'aglio intero (che toglierete a fine cottura), una manciata di foglie di salvia, le nocciole tritate rossolanamente e il peperoncino a rondelle, fino a quando la salvia diventerà croccante. Unite le uova intere e scaldatele per pochi secondi. Affettate le zucchine con la mandolina, poi tagliatele a julienne.
● **3** Stendete l'impasto in una sfoglia non troppo sottile, arrotolatela e ricavate dei tagliolini della larghezza di 2-3 mm. Fateli asciugare per circa 20 minuti, poi lessateli in acqua bollente salata con le zucchine per 2 minuti, scolateli e distribuiteli nei piatti avvolti a nido. Mettete l'uovo al centro di ogni piatto, nappate con il condimento di nocciole e salvia, completate con scaglie di grana.

FACILE
● **Preparazione 25 minuti + il riposo**
● **Cottura 15 minuti** ● **520 cal/porz.**



TAGLIATELLE CON TACCOLE, CREMA DI PISELLI E GAMBERI

PER 4 PERSONE
per la pasta: 100 g di farina di frumento 00 - 100 g di semola rimacinata di grano duro - 2 uova - sale
per il condimento: 200 g di taccole - 250 g di piselli sgusciati (anche surgelati) - 20 gamberi rossi - 1 spicchio d'aglio- 3 cm di zenzero fresco - 1 mazzetto di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero

● **1** Riunite nel mixer le farine e una presa di sale, azionate e aggiungete le uova, uno alla volta, continuando a lavorare finché l'impasto risulterà liscio e omogeneo. Formate una palla, avvolgetela nella pellicola e lasciatela riposare in frigorifero per 1 ora.
● **2** Intanto lessate i piselli in acqua bollente salata per 5 minuti, scolateli con una schiumarola senza buttare l'acqua di cottura e trasferiteli in un contenitore; poi riduceteli a crema con il frullatore a immersione e, per renderla più fluida, aggiungete 1 dl circa dell'acqua di cottura.
● **3** Lavate le taccole, spuntatele, tagliatele a pezzetti e scottatele per 2 minuti nell'acqua di cottura dei piselli. Soffriggete l'aglio e lo zenzero tritati con 2 cucchiai d'olio e un pizzico di sale. Quando saranno leggermente appassiti, aggiungete le taccole e lasciatele insaporire per qualche minuto. Unite i gamberi sgusciati e cuocete per altri 2-3 minuti.
● **4** Stendete l'impasto in una sfoglia sottile, arrotolatela e tagliatela a fettine alte circa 5 mm. Lasciate asciugare le tagliatelle per 20 minuti, poi lessatele in acqua bollente salata per 2 minuti, scolatele e ripassatele in padella con il sugo. Completate con la crema di piselli, il prezzemolo tritato e un'abbondante macinata di pepe nero.

FACILE ● **Prep. 30 minuti + il riposo**
● **Cottura 15 minuti** ● **380 cal/porz.**

TAGLIOLINI CROCCANTI CON ASPARAGI E UOVA DI QUAGLIA

PER 4 PERSONE
per la pasta: 100 g di farina di frumento 00 - 100 g di semola rimacinata di grano duro - 2 uova - sale
per il condimento: 1 mazzo di asparagi - 12 uova di quaglia - 2 cipollotti - 40 g di grana padano - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Riunite nel mixer le farine e una presa di sale, azionate e aggiungete le uova, uno alla volta, continuando a lavorare finché l'impasto risulterà liscio e omogeneo. Formate una palla, avvolgetela nella pellicola e lasciatela riposare in frigorifero per 1 ora. Poi stendetela con il matterello sulla spianatoia infarinata in una sfoglia sottile, arrotolatela e ricavate dei tagliolini alti circa 2-3 mm. Allargateli su vassoi foderati con carta da forno e lasciateli asciugare 20 minuti.
● **2** Eliminate la parte legnosa degli asparagi, sciacquateli e dividete i gambi dalle punte; tagliate quest'ultime a metà nel senso della lunghezza e scottatele in acqua bollente. Tagliate i gambi in diagonale, a fettine sottili, e lessateli in acqua bollente salata insieme ai tagliolini per 2 minuti; scolate e fate raffreddare, allargando tagliolini e asparagi sulla placca ricoperta con carta da forno.
● **3** Fate rassodare le uova di quaglia per 3-4 minuti in acqua bollente, raffreddatele in acqua fredda e sgusciatele. Mondate i cipollotti, tagliateli in una julienne sottile. Rosolatela con 2 cucchiai d'olio; quando sarà appassita, unite le punte degli asparagi e i tagliolini e proseguite la cottura, a fuoco vivace, finché saranno dorati e leggermente croccanti. Completate con le uova di quaglia tritate grossolanamente a coltello e il grana padano a scaglie.

FACILE ● **Preparazione 40 minuti + il riposo** ● **Cott. 15 min.** ● **440 cal/porz.**

TAGLIATELLE AL GRANA CON RAGÙ DI CONIGLIO

PER 4-6 PERSONE
per la pasta: 220 g di farina di frumento 00 - 80 g di semola rimacinata di grano duro - 80 g di grana padano - 3 uova - sale
per il condimento: 2 cosce di coniglio - 12 pomodorini gialli e rossi - 1 carota - 1 costa di sedano - 1 cipolla - 1 spicchio d'aglio - 3 rametti di timo - 3 rametti di maggiorana - 2 rametti di rosmarino - 1 limone non trattato - 3 dl di vino bianco secco - grana padano - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Riunite nel mixer la farina, la semola, una presa di sale e 40 g di grana padano grattugiato, mescolate e aggiungete le uova, uno alla volta, continuando a lavorare finché l'impasto sarà liscio e omogeneo. Formate una palla, avvolgetela nella pellicola e lasciatela riposare in frigorifero per 1ora. Stendete la pasta in una sfoglia sottile; spolverizzate con il grana padano rimasto, ripiegate la sfoglia e ripassatala nella macchina per la pasta, in modo che il formaggio venga inglobato nell'impasto. Arrotolatela e tagliatela a fettine alte 6-7 mm, poi allargatele su vassoi foderati con carta da forno e lasciatele asciugare 20 minuti.
● **2** Pulite cipolla, carota, sedano e aglio, tritateli e rosolateli in casseruola con 3 cucchiai d'olio e un pizzico di sale. Quando le verdure sono dorate, unite il coniglio, le erbe e la scorza di limone grattugiata. Fate colorire la carne, aggiungete qualche pomodorino tagliato a metà, salate, pepate e sfumate con il vino. Quindi abbassate la fiamma, coprite e lasciate cuocere 1 ora e 45 minuti, girando la carne di tanto in tanto e aggiungendo qualche cucchiaio di acqua calda, se necessario. A fine cottura spolpate il coniglio e sfilacciate la carne con la forchetta, riunitela al sugo con i pomodorini rimasti e scaldate il tutto brevemente.
● **3** Lessate le tagliatelle per 2-3 minuti, scolatele e condite con il ragù di coniglio. Distribuitele nei piatti e completate con il grana padano grattugiato e una macinata di pepe.

FACILE ● Prep. 30 minuti ● Cottura 2 ore e 15 minuti ● 541 cal/porzione



Piatto Richard Ginori, tessuto Dedar.
Indirizzi a pagina 6



Carré al mirto con le fave
pag. 118

Agnello di Sardegna

ECCOLO PROPOSTO CON GLI ORTAGGI, GLI AROMI E IL PANE CARASAU DELLA SUA ISOLA, IN SEI RICETTE INEDITE MA ESALTATE DA UNA QUALITÀ ANTICA

a cura di Daniela Falsitta, ricette di Livia Sala, foto di Michele Tabozzi, styling di Sara Farina

Vassoio in acciaio con manici e lettera vintage in legno Madame Gioia Home. Pagina a sinistra: pirofila tonda distribuita da Arcucci Trade. In entrambe le foto: tessuto colorato e cucito a mano Forme di Farina e tovaglioli in lino Marina C. Indirizzi a pagina 6

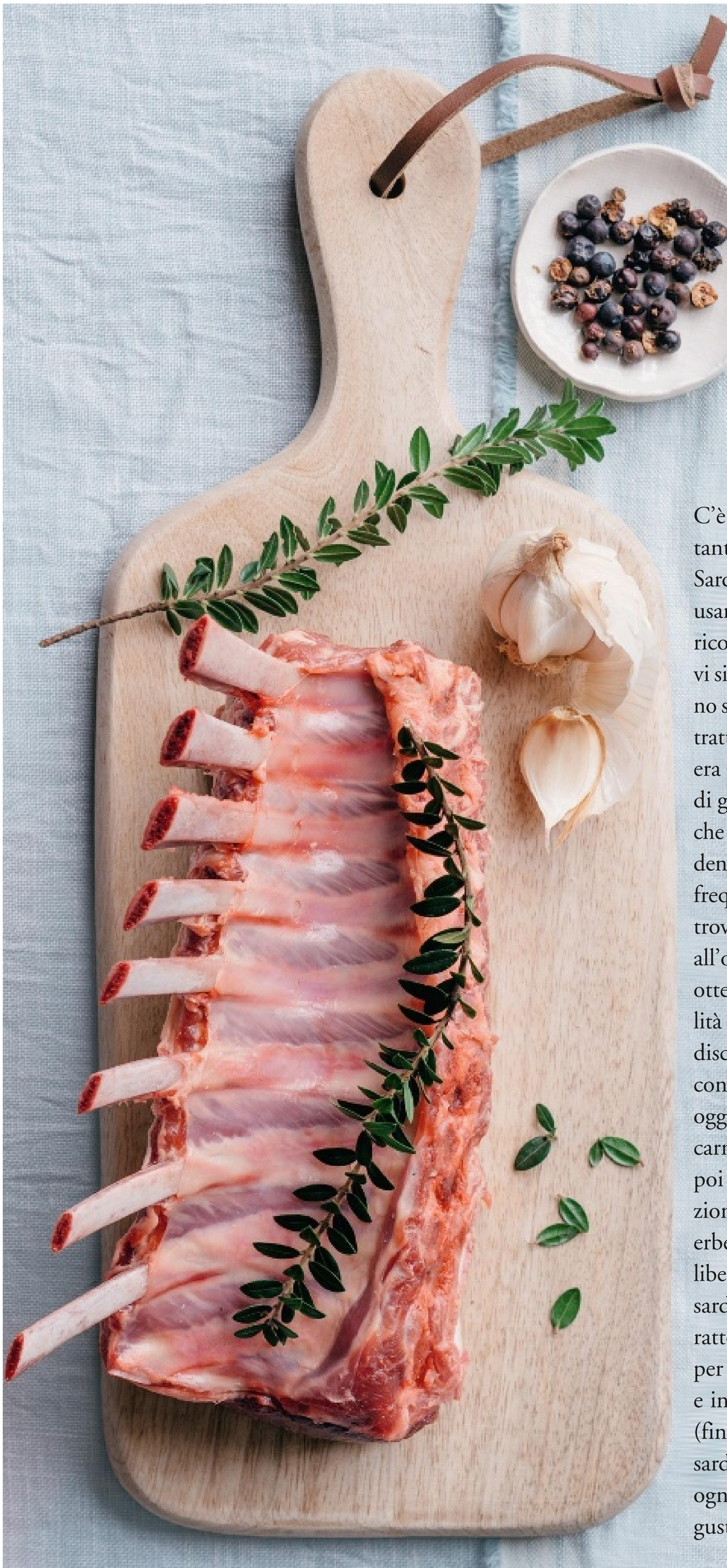


COSCIOTTO ARROSTO ALLA SEMOLA CON PATATE AL VINO

PER 4 PERSONE
1 cosciotto di agnello (1 kg circa) - 50 g di semola di grano duro - 600 g di patate rosse novelle - 1 spicchio d'aglio - 2 rametti di rosmarino - 1 rametto di mirto e 1 di timo - 500 ml di vino rosso - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Mettete 4 cucchiai d'olio nel bicchiere del frullatore a immersione con mezzo spicchio d'aglio, qualche ago di rosmarino, un pizzico di foglioline di mirto e di timo: unite anche mezzo bicchiere di vino e frullate, poi aggiungete altro vino, tenendone da parte 100 ml per le patate.
● **2** Incidete la superficie del cosciotto con tagli paralleli, quindi irroratelo con la marinata e lasciatevelo riposare per un'ora, rigirandolo di tanto in tanto.
● **3** Sgocciolate il cosciotto dalla marinata, salatelo, pepatelo e trasferitelo in una teglia unta d'olio, quindi infornate a 180° e cuocete per mezz'ora rigirando la carne di tanto in tanto e bagnandola, se servisse, con un po' di marinata.
● **4** Lavate le patate, asciugatele e tagliatele a metà. Rosolatele con il mezzo spicchio d'aglio rimasto, un filo d'olio e qualche ciuffetto di rosmarino: salate, pepate e sfumate con il vino rosso tenuto da parte.
● **5** Rigirate ancora il cosciotto in modo che la superficie sia ben bagnata, quindi cospargetelo con la semola. Aggiungete nella teglia anche le patate e proseguite la cottura nel forno per una ventina di minuti.

FACILE ● **Prep. 25 minuti + riposo**
● **Cottura 50 minuti** ● **880 cal/porzione**



C'è una tecnica di cottura che racconta meglio di tanti discorsi il legame ancestrale tra l'agnello e la Sardegna. Per molto tempo in questa regione è stata usanza cucinarlo sottoterra, all'interno di una buca ricoperta di foglie. Una volta chiusa l'imboccatura, vi si accendeva sopra un fuoco, in modo che il terreno si scaldasse e cuocesse la carne in modo uniforme, trattenendo tutti i suoi succhi all'interno. Il risultato era saporitissimo, ma prima di divenire una scelta di gusto, l'insolito sistema pare servisse a garantire che il profumo dell'agnello non si spandesse nell'aria denunciando un eventuale furto di ovini (piuttosto frequente in passato) o suggerendo ad altri dove trovarlo. La lunga strada che va dal brigantaggio all'odierna tutela di un prodotto che nel 2001 ha ottenuto il marchio Igp, non ha trasfornato la qualità dell'agnello di Sardegna, garantita da norme che disciplinano ogni fase della filiera produttiva, dalle condizioni di allevamento all'imballaggio. Ancora oggi la piccola razza isolana è caratterizzata da una carne magra, digeribile e tenerissima. Il suo gusto poi è particolarmente intenso grazie all'alimentazione naturale, ricca di mirto, cisto, corbezzolo ed erbe aromatiche, resa possibile dall'allevamento in libertà del gregge nell'ambiente puro dell'entroterra sardo. L'odore ovino è molto pronunciato, una caratteristica questa che è stata determinante proprio per la conquista dell'Igp. Disponibile solo fresco e in tre tipologie - da latte (fino ai 7 kg), leggero (fino a 10 kg) e da taglio (fino a 13 kg) la cucina sarda vuole l'agnello cotto in forno o alla brace, ma ogni ricetta è ideale a patto che non copra il suo gusto deciso e piacevolmente selvatico. D.F.

SPALLA DI AGNELLO IN SALSA BIANCA AL LIMONE

PER 4 PERSONE
500 g di spalla di agnello disossata - 1 scalogno - 500 ml di latte - 30 g di semola di grano duro - 1 uovo - 1 limone - 1 mazzetto di timo - 50 ml di vino bianco - prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Mondate lo scalogno e tritatelo. Tagliate a cubetti la carne, cospargetela con lo scalogno e una manciatina di foglie di timo, conditela con una macinata di pepe e lasciate riposare tutto per un'ora.
● **2** Scaldate un filo d'olio e rosolatevi la carne per qualche minuto a fiamma media; sfumate con il vino e raccogliete dal fondo della casseruola un po' del sughetto che si sarà formato (servirà per condire il piatto alla fine), poi bagnate con il latte e cuocete a recipiente coperto per mezz'ora a fiamma dolcissima.
● **3** Prelevate la carne e tenetela da parte in caldo e coperta perché non si asciughi. Lavorate l'uovo con la semola, la scorza grattugiata e il succo del limone, un pizzico di sale e di pepe: unite il composto al fondo di cottura della carne e fate addensare a fiamma dolcissima, mescolando con un cucchiaio di legno.
● **4** Quando la salsa si sarà addensata, distribuitela nei piatti; suddividete anche la carne e completate irrorando con il sughetto tenuto da parte appena scaldato. Spolverizzate con pizzico di prezzemolo tritato.

FACILE ● Preparazione 30 minuti + riposo ● Cottura 45 minuti ● 520 cal/porzione



Piatto azzurro e verde Laboratorio Paravicini, piatto fondo color lavanda Chantal Delorme, piastrella in argilla Domenico Mori. A sinistra: tagliere in rovere Funky Table, tessuto e piattino Forme di Farina, lino leggero Romo Tessuti. Indirizzi a pagina 6



COSTOLETTE DI AGNELLO CON CARCIOFI ED OLIVE VERDI

PER 6 PERSONE
12 costolette di agnello - 4 cipolline borettane - 1 spicchio d'aglio - 1 mazzetto di prezzemolo - 1/2 bicchiere di Vernaccia - 4 carciofi - 100 g di olive verdi - 1 mazzetto di prezzemolo - 1/2 limone - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Mondate i carciofi: eliminate le foglie più esterne, la parte dura del gambo e tagliateli a spicchietti, tuffandoli man mano in una ciotola d'acqua acidulata con qualche goccia di succo di limone. Lessateli per 5 minuti in acqua salata.
● **2** Sbucciate le cipolline, tagliatele a pezzi e soffriggetele con un filo d'olio insime allo spicchio d'aglio schiacciato e una manciatina di prezzemolo tritato. Aggiungete le costolette e rosolatele per qualche minuto, quindi salate, pepate e sfumate con il vino. Aggiungete anche i carciofi sbollentati e le olive e lasciate sul fuoco ancora qualche minuto.

FACILE ● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 15 minuti** ● **670 cal/porzione**

Tessuto colorato e cucito a mano Forme di Farina, piatto grigio Ila Malù, piatto piccolo Madame Gioia Home, posate con manico smaltato Bitossi Home.
Indirizzi a pagina 6

Runner in lino ricamato Madame Gioia Home, teglia in ghisa smaltata Staub, posata Mepra, piastrella in argilla Domenico Mori. Indirizzi a pagina 6

TEGLIA DI AGNELLO AL FINOCCHIETTO, PECORINO E PANE CARASAU

PER 4 PERSONE
600 g di spalla di agnello disossata - 120 g di pecorino grattugiato - 1 cipolla - 1 mazzetto di prezzemolo - 60 g di finocchietto selvatico - 100 g di pane carasau - 1/2 bicchiere di vino bianco - 300 ml di brodo di carne - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Sbucciate e affettate la cipolla, fatela appassire in poco olio con una manciata di prezzemolo tritato, un pizzico di sale e di pepe. Prelevate il soffritto dal tegame e tenetelo da parte, quindi rosolate nella stessa padella la carne tagliata a cubetti, sfumatela con il vino, poi bagnatela con il brodo e cuocetela coperta per 30 minuti.
● **2** Sbollentate il finocchietto in una pentola d'acqua salata. Scolatelo, strizzatelo, tritatelo grossolanamente e unitelo alla carne insieme al soffritto tenuto da parte. Mescolate e fate insaporire qualche istante. Riducete il pane carasau a pezzettoni e bagnatelo, poco alla volta, nell'acqua in cui avete sbollentato il finocchietto per 10 secondi in modo che sia appena un po' ammorbidito.
● **3** In una teglia oliata fate un primo strato di pane e distribuitevi sopra metà della carne; cospargete con un terzo del pecorino, poi fate un secondo strato di pane, carne e pecorino e terminate con altro pane e pecorino. Irrorate con un filo d'olio e gratinate a 190° per 20 minuti circa.

FACILE ● Preparazione 30 minuti ● Cottura 1 ora ● 670 cal/porzione





CARRÉ AL MIRTO CON LE FAVE

PER 4 PERSONE
800 g di carré di agnello - 1 spicchio d'aglio - 4 rametti di mirto - 1 bicchierino di liquore al mirto bianco - 400 g di fave già sgranate (circa 1 kg col baccello) - 4 fettine di lardo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Stropicciate tra le dita i rametti di mirto e pestate l'aglio: riunite gli aromi in una ciotola con il liquore, 2 cucchiai d'olio e un pizzico di pepe. Cospargete il carré con la marinata e lasciatelo insaporire per mezz'ora, rigirandolo un paio di volte.
● **2** Sgocciolate il carré dalla marinata e trasferitelo in una teglia con un filo d'olio, lasciando gli odori sulla carne. Coprite con le fettine di lardo e infornate a 200° per una ventina di minuti. Alla fine regolate di sale.
● **3** Nel frattempo sbollentate le fave in acqua salata ed eliminate la pellicina se non sono tenerissime. Aggiungete le fave alla carne, abbassate la temperatura a 170° e proseguite la cottura per altri 20 minuti.

FACILE ● Preparazione 25 minuti ● Cottura 40 minuti ● 860 cal/porzione

Pirofila tonda distribuita da Arcucci Trade, tessuto colorato e cucito a mano Forme di Farina e tovaglioli in lino Marina C. Indirizzi a pagina 6



la Scuola di Cucina
sale&pepe
SCOPRI IL TUO TALENTO IN CUCINA CON LA SCUOLA DI SALE&PEPE
Da ca' puccino in Piazza Diaz 5, a Milano, a pochi passi dal Duomo.
GUARDA il nuovo calendario dei corsi di cucina e ISCRIVITI ON LINE
Una location speciale, dove cucini tu!
Aperta 7 giorni su 7
Postazioni di lavoro attive
Sede tecnologica e dal design contemporaneo
Cucina altamente attrezzata
Tanti nuovi corsi e attività
Lezioni private o di gruppo
Percorsi enogastronomici
Eventi aziendali
Feste private e di compleanno
Degustazione finale dei piatti preparati, abbinati ai vini biologici Ciù Ciù.
Per info e prenotazioni www.scuoladicucina.it
oppure chiama il numero 02.75423300
Seguici anche su #TalentoInCucina
IN COLLABORAZIONE CON
ca' puccino
NEFF
Arclinea
SPONSOR UFFICIALI
Molino Rossetto
KENWOOD
MONINI
Emilia Zaini
BRAUN
DeLonghi
SPONSOR TECNICI
tescoma.
la passione in cucina
CIÙ CIÙ
GRUPPO MONDADORI

Un nido goloso

NEL CESTINO PASQUALE INCORONATO D'ULIVO FANNO CAPOLINO OVETTI DOLCI E SALATI DECORATI A FESTA

a cura di Silvia Bombelli, realizzazione di Antonella Pavanello, foto di Francesca Moscheni









PREPARAZIONE ED ESECUZIONE

Occorrente: 12 uova bianche - 12 tovagliolini di carta a più strati fantasia e tinta unita rosa e verde - 12 ovetti di cioccolato ricoperti di zucchero bianchi, rosa e verdi - 1 spoletta di nastro fantasia o passamaneria rosa e verde - scotch di carta o colla vinilica - 2 albumi 3 o 4 rametti di ulivo - 1 cestino basso di paglia - 1 pezzetto di corda

● **1** Fate rassodare le uova mettendole in una pentola capiente con acqua fredda e lasciandole sobbollire molto dolcemente per 10 minuti. Sgocciolatele, fatele intiepidire e mettetele in frigorifero.
● **2** Prelevate delicatamente solo lo strato superficiale dei tovagliolini separandolo dagli strati inferiori. Spennellate un uovo con un po' di albume e ricopritelo con lo strato superiore del tovagliolino cercando di farlo aderire alla superficie senza formare grinze, almeno nella parte frontale. Tagliate con una forbicina le parti in eccesso. Rivestite allo stesso modo 7/8 uova utilizzando tovagliolini di diverso colore e lasciate asciugare la decorazione.
● **3** Decorate le uova rimaste con un giro di nastro o di passamaneria e fermatelo sul retro con un pezzetto di scotch di carta o con un punto di colla. Fissate i rametti d'ulivo sui bordi del cestino legandolo con un pezzetto di corda. Disponete al centro le uova alternando quelle decorate e quelle di cioccolato. Se volete offrire le uova sode durante il pranzo o a merenda, tenete il "nido" in frigorifero fino al momento di decorare tavola.



Agretti e puntarelle

DUE DELIZIE DELL'ORTO PRIMAVERILE IN TANTE DECLINAZIONI GOURMAND. PER ANTIPASTO O COME CONTRONO

a cura di Cristiana Cassé, ricette di Claudia Compagni, foto di Felice Scoccimarro, styling di Stefania Aledi

TORTINI DI AGRETTI CON GUACAMOLE E NOCI

PER 4 PERSONE
600 g di agretti - 1 avocado - 2 lime - 50 g di gherigli noci - Tabasco - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Pulite gli agretti privandoli della parte scura della radice e lavateli in acqua corrente. Tagliatene metà a pezzettini, cuoceteli in acqua bollente salata per 3-4 minuti e sgocciolateli. Cuocete nello stesso modo quelli interi per 2 minuti e scolateli. Lasciate raffreddare entrambi.
● **2** Intanto, tritate i ghergli di noci. Tagliate l'avocado a metà ed eliminate il nocciolo. Prelevate la polpa con un cucchiaio e frullatela utilizzando un mixer a immersione con una presa di sale, qualche goccia di Tabasco e il succo di mezzo lime. Unite gli agretti a pezzetti ben strizzati e 40 g di granella di noci e mescolate.
● **3** Ungete con un po' d'olio il bordo interno di 4 cilindri tagliapasta a bordo alto e di 8 cm di diametro. Metteteli al centro dei piatti e disponete gli agretti interi lungo le pareti interne. Al centro distribuite il composto di avocado compattandolo un poco con il dorso di un cucchiaio. Sfilate i tagliapasta e condite il tutto con la granella di noci rimasta e un'emulsione ottenuta sbattendo con una forchetta 3 cucchiai di olio, il succo del lime rimasto e una presa di sale.

FACILISSIMA
● **Preparazione 25 minuti** ● **Cottura 5 minuti** ● **240 cal/porzione**



Piatto e bicchiere Nuova Triade (collezione Icio), tovagliolo Society Limonta. Nella pagina a fianco, cassetta in legno 100fa. Indirizzi a pagina 6



TORTA SALATA CON AGRETTI E MANDORLE

PER 4 PERSONE
300 g di agretti - 200 g di farina 00 - 80 g di farina di mandorle - 40 g di mandorle a lamelle - 2 uova piccole - 90 g di burro - 1,3 dl di panna fresca - noce moscata - sale - pepe

● **1** Mettete a bagno le mandorle a lamelle in acqua fredda. Lavorate la farina con una presa di sale e il burro freddo a dadini fino a ottenere un composto di briciole. Unite le uova e 20 ml di acqua e lavorate finché l'impasto sarà omogeneo. Formate una palla, appiattitela leggermente, avvolgetela in pellicola per alimenti e mettetela in frigo per 30 minuti.

● **2** Intanto, pulite gli agretti privandoli della parte scura della radice, lavateli e scottateli in acqua bollente salata per 2 minuti. Sgocciolateli e lasciateli raffreddare. Mescolate la panna con la farina di mandorle, una presa di sale, una grattata di noce moscata e una macinata di pepe.

● **3** Stendete la pasta in una sfoglia di 3 mm di spessore e rivestite uno stampo rettangolare con il fondo amovibile di 20x26 cm. Bucherellate il fondo con una forchetta, versate all'interno il composto di mandorle e disponetevi sopra gli agretti in maniera ordinata. Scolate le mandorle a lamelle, asciugatele con carta da cucina, cospargetele sugli agretti e cuocete la torta nella parte bassa del forno preriscaldato a 180° per circa 45 minuti.

FACILE
● **Preparazione 35 minuti**
● **Cottura 50 minuti** ● **330 cal/porzione**

Piastrella decorata Domenico Mori (collezione Tela bianco su bianco). Nella pagina a fianco, tagliere in legno e marmo Lene Bjerre, piatto Fiorirà un giardino, canovaccio Muji. Indirizzi a pagina 6

CANNOLI DI PARMIGIANO CON PUNTARELLE E ACCIUGHE ALLE ERBE

PER 4 PERSONE
4 grossi germogli di puntarelle - 8 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato - 4 acciughe sotto sale - 1 limone non trattato - 1 rametto menta - 3 rametti di prezzemolo - olio extravergine d'oliva

● **1** Sciacquate le acciughe e mettetele a bagno in una ciotola con acqua fredda per 30 minuti. Eliminate la lisca e sciacquatele di nuovo. Asciugatele su carta da cucina, dividete ognuna in 2 filetti e conditele in una ciotola con 2 cucchiai di olio, la scorza del limone grattugiata e un trito di menta e prezzemolo. Lasciatele marinare per 30 minuti.
● **2** Lavate le puntarelle e tagliate ciascuna in 8 bastoncini. Formate 8 mazzetti di 4 bastoncini ognuno e distribuitevi sopra i filetti di acciuga.
● **3** In un padellino antiaderente caldo formate un ovale di circa 10x6 cm con 1 cucchiaio di parmigiano e cuocete il formaggio su fiamma bassa finché inizia a dorare. Disponete al centro un mazzetto di puntarelle e alici e, aiutandovi con una spatola, richiudete la cialda di formaggio sul ripieno. Trasferite il cannolo su un piatto e ripetete l'operazione fino a terminare gli ingredienti.

FACILE
● **Preparazione 15 minuti + riposo** ● **Cottura 20 minuti** ● **220 cal/porzione**



I BRAND MONDADORI E LE DONNE: GRANDI PASSIONI, GRANDI NUMERI.

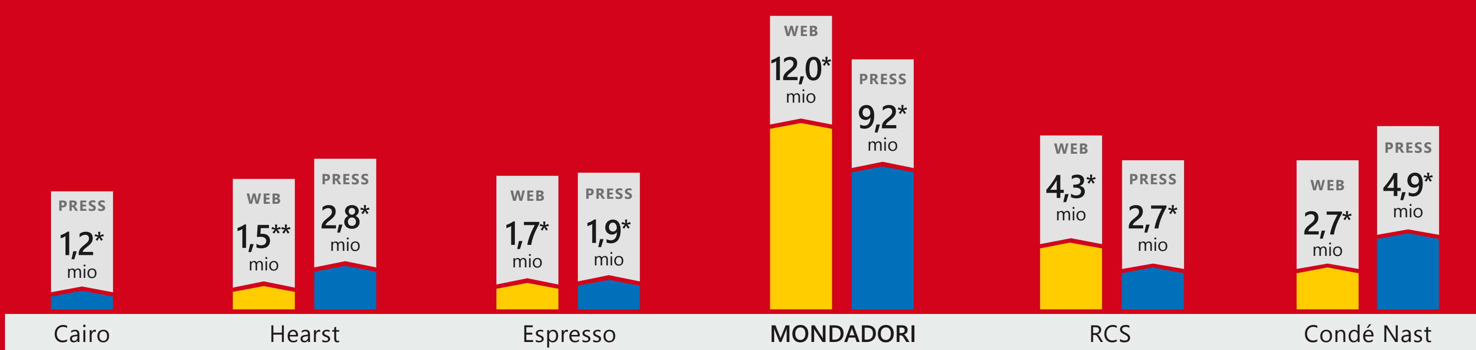


AUDIWEB
11.985.000*
UTENTI UNICI / MESE

AUDIPRESS
9.240.000*
LETTORI / MESE

TOTAL AUDIENCE
21.225.000⁺

CONTATTI / MESE



La leadership del Gruppo Mondadori nell'universo femminile si esprime inequivocabilmente sia sulla stampa sia sul web. Brand come **Donna Moderna, Grazia, Tustyle, Confidenze Tra Amiche, CasaFacile, Starbene, Sale&Pepe, Cucina Moderna, Cucina No Problem, Giallo Zafferano, Pianeta Donna, Pianeta Mamma, Nostro Figlio, My Personal Trainer, Farmaco e Cura** testimoniano l'importanza di un'offerta straordinaria che sa cogliere, come nessun altro, gli interessi e le passioni di un grandissimo e sempre crescente numero di donne italiane. Un contatto privilegiato, come solo un leader può offrire.

⁺Total Audience contatti lordi: Audiweb TDA (Settembre 2016) + Audipress 2016/II.
*Fonti: dati Audiweb TDA (Settembre 2016), dati Audipress 2016/II.
**Fonti: dati Audiweb TDA (Dicembre 2015)

GRUPPO MONDADORI

PUNTARELLE MARINATE AL POMPELMO CON HUMMUS DI CECI

Piatto Fiorirà un giardino, ciotola nera Broste Copenhagen, ciotola azzurra Nuova Triade (collezione Icio), tovagliolo tricot Lene Bjerre. Indirizzi a pagina 6

PER 4 PERSONE
250 g di puntarelle da circa 250 g - 240 gli ceci lessati sgocciolati - 200 g di pane tipo siciliano - 1 pompelmo rosa - 1/2 limone - 1 peperoncino piccante - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Separate i germogli delle puntarelle, lavateli, tagliateli a fettine sottilissime e mettetele via via a bagno in acqua e ghiaccio acidulata con il succo del limone. Scolatele, asciugatele e mescolatele in una terrina con il succo di mezzo pompelmo filtrato, 2 cucchiai di olio, una presa di sale e il peperoncino tagliato a filetti sottilissimi.
● **2** Frullate i ceci con 4 cucchiai di olio, una presa di sale e 3 cucchiai di acqua circa fino a ottenere una consistenza cremosa. Tagliate il pane a fette e tostatelo su una piastra di ghisa.
● **3** Insaporite le puntarelle con una presa di sale. Spalmate la salsa di ceci sul pane tiepido, aggiungete le puntarelle condite e rifinite con il mezzo pompelmo rimasto, pelato al vivo e ridotto a pezzetti.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 2 minuti** ● **280 cal/porzione**





GALLETTA AL PECORINO E PEPE CON AGRETTI E MELE

PER 4 PERSONE
300 g di agretti - 1 mela Annurca non trattata - 150 g di farina - 30 g di pecorino romano grattugiato - 20 g di parmigiano reggiano grattugiato - 140 g di burro - 1 scalogno - sale - pepe nero in grani

● **1** Lavorate la farina con il parmigiano, il pecorino, una presa di sale e 100 g di burro freddo a dadini fino a ottenere un impasto grossolano. Aggiungete un cucchiaio di acqua fredda e il pepe pestato grossolanamente e impastate finché il composto sarà omogeneo. Formate una palla, appiattitela, avvolgetela in pellicola per alimenti e mettetela in frigo per 30 minuti. Stendete la pasta su un foglio di carta da forno in una sfoglia rotonda di 1/2 cm di spessore e trasferite il tutto su una placca. Incidete il disco in 6 spicchi, bucherellate ognuno con i rebbi di una forchetta e cuocete la galletta in forno caldo a 180° per 20 minuti. Lasciatela intiepidire e separate delicatamente gli spicchi.
● **2** Mondate e lavate gli agretti, tagliateli a pezzetti di 3-4 cm e cuoceteli per 3 minuti in acqua bollente salata. Tagliate la mela fettine sottili e rosolatele con la metà del burro rimasto in una padella antiaderente, un minuto circa per lato. Prelevate le fettine e tenetele da parte.
● **3** Nella stessa padella fate stufare lo scalogno tritato con il burro rimasto e 3 cucchiai di acqua per 5 minuti con il coperchio, a fiamma bassissima. Unite gli agretti, salateli e fateli insaporore a fiamma viva per 2 minuti. Disponeteli sugli spicchi di galletta e completate con le fettine di mela.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti**
● **Cottura 35 minuti** ● **280 cal/porzione**

Tagliere in legno e marmo Lene Bjerre, tessuto C&C Milano. Indirizzi a pagina 6

SALE&PEPE SHOPPING

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

IP



BURRO CON ERBE DI MEGGLE

Il burro alle erbe fini di Meggle è realizzato esclusivamente con burro Meggle di Alta Qualità amalgamato con erbe fresche.
Consigliato per arricchire pietanze delicate, spalmato a crudo su pane e tartine, è anche molto usato per gustose ricette alla griglia.



LINEA FRESCHELLO EXTRA

L'azienda Cielo e Terra presenta Freschello Spumante Extra Dry nelle sue varianti Bianco e Rosé: spumante dalla bassa gradazione alcolica, dalle note fruttate e delicate.
Ideale come aperitivo e ingrediente nei cocktail, ma ottimo anche a tutto pasto.



BARRETTA 100% FRUTTA CHINI

La barretta 100% Frutta di AD Chini, realizzata con sola frutta, è lo spuntino ideale in ogni momento della giornata. Essa nasce dalle migliori mele Melinda senza l'aggiunta di altri ingredienti, né dolcificanti né conservanti.



SALSA BARBECUE DEVELEY

La Salsa Barbecue Develey è perfetta con carni alla griglia e al barbecue, e assolutamente sfiziosa se accompagnata a panini di ogni tipologia.
È realizzata con ingredienti selezionati, senza conservanti e adatta anche ad un'alimentazione priva di glutine e ad un regime alimentare vegetariano e vegano.



LO STRACCHINO NONNO NANNI

Lo Stracchino Nonno Nanni è un formaggio dal gusto unico e inconfondibile, ottenuto da un sapiente dosaggio fra il latte e i fermenti lattici vivi. Completamente naturale, senza conservanti e additivi, è naturalmente ricco di Calcio, Fosforo e Vitamina B12.



IL VECCHIO AMARO DEL CAPO

Prodotto simbolo della Distilleria Caffo è il Vecchio Amaro del Capo, liquore di erbe di Calabria, frutto di un'antica ricetta regionale. Dal gusto gentile ed aromatico, racchiude in sé i principi attivi di tante benefiche erbe, fiori, frutti e infusi in finissimo alcole. Va bevuto ghiacciato a -20°C.



OPERA® LA PERA

Il Consorzio "OPERA" nasce per comunicare il reale valore dei suoi frutti che deriva soprattutto dalla vocazione del territorio di origine (pianure del Nord Italia) e dalla competenza dei 1.000 frutticoltori associati. La Missione di Opera consiste nel perseguire la Sostenibilità Vera (Ambientale, Sociale ed Economica) dei Soci.



SPECK ALTO ADIGE IGP

Lo Speck Alto Adige IGP, leggermente affumicato e stagionato all'aria di montagna, è l'ingrediente principale di squisite ricette ma è ottimo da gustare anche semplicemente affettato. Dal moderato apporto calorico, lo Speck Alto Adige IGP è perfetto per uno spuntino gustoso e nutriente.



BIOEXPRESS

La consegna a domicilio e il rapporto diretto tra produttore e consumatore sono il punto di forza di Bioexpress, produttori dell'Alto Adige che si dedicano alla coltivazione di frutta e verdura applicando le regole dell'agricoltura biologica e nel rispetto delle caratteristiche di stagionalità.



NEL NUMERO DI MAGGIO

IRRESISTIBILI ASPARAGI
Su una tatin con pancetta e pinoli, in padella con gli ovetti di quaglia, in pinzimonio accompagnati da salse sfiziose... Queste delizie verdi e croccanti portano in tavola il sapore di primavera.



UN CARTOCCIO DI SAPORI
Un metodo di cottura che esalta i piatti più diversi. Dai primi con pasta e verdure fino ai secondi di pesce e di carne.



DOLCI PROFUMATI
Appena raccolte, con i loro intensi profumi le erbe aromatiche danno un tocco speciale al dessert.

in edicola dal 22 aprile

GRUPPO | SALE&PEPE
n. 4 aprile 2017

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano laura.maragliano@mondadori.it

REDAZIONE
Livia Fagetti fagetti@mondadori.it (caporedattore)
Barbara Galli barbara.galli@mondadori.it (caporedattore)
Enza Dalessandri enza.dalessandri@mondadori.it (caporedattore)
Cristiana Cassé cristiana.casse@mondadori.it (caposervizio)
Alessandro Gnocchi gnocchi@mondadori.it (caposervizio)
Barbara Roncarolo barbara.roncarolo@mondadori.it (caposervizio web)
Monica Pilotto pilotto@mondadori.it (vicecaposervizio)
Silvia Bombelli silvia.bombelli@mondadori.it
Mauro Cominelli mauro.cominelli@mondadori.it
Daniela Falsitta falsitta@mondadori.it
Silvia Tatozzi silvia.tatozzi@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori vavassor@mondadori.it (caporedattore)
Daniela Arsuffi arsuffi@mondadori.it (caposervizio)
Ornella Claudia Indovina ornella.indovina@mondadori.it
Susanna Meregalli susanna.meregalli@mondadori.it
Diego Stadiotti diego.stadiotti@mondadori.it
Silvia Viganò silvia.vigano@mondadori.it
Patrizia Zanette zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi cinzia.campi@mondadori.it (responsabile)
Paolo Riosa riosa@mondadori.it (ricerca fotografica)

PROGETTO GRAFICO
Roberto Porta

HANNO COLLABORATO
Stefania Aledi, Alessandra Avallone, Francesca Romana Barberini, Patrizia Cantoni, Vittorio Castellani, Marina Cella, Claudia Compagni, Sara Farina, Miriam Ferrari, Luca Iaccarino, Paola Mancuso, Barbara Mantovani - Moi et Toi, Laura Mauceri, Anna Montoldi, Chiara Patracchini, Giovanna Ruo Berchera, Alessandro Pasinelli Studio, Antonella Pavanello, Deborah Piana Agostinetti, Livia Sala, Sandro Sangiorgi, Mariarosa Schiaffino, Francesca Tagliabue

Foto: Marco Azzoni, Adriano Brusaferri, Luca Colombo/Studio XL, Stefania Giorgi, Francesca Moscheni, Felice Scoccimarro/Alkèmia, Laura Spinelli, Michele Tabozzi

SALE&PEPE SERVIZIO CLIENTI
È possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 199.111.999 (per telefoni fissi: euro 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta. Per cellulari costi in funzione dell'operatore); dall'estero tel.: +39 041509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; fax: 030.77.72.387; posta: scrivere all'indirizzo: Press Di Servizio Abbonamenti – C/O CMP Brescia – 25126 Brescia.L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.Servizio collezionisti: Avete perso un numero di Sale&Pepe? Tel. 045.8884400; fax 02-95970333 e-mail: collez@mondadori.it. Distribuzione a cura di Press Di srl.

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE: 20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421. Casella postale n. 1833, 20101 Milano. Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I. CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ: Mediamond S.p.A. SEDE CENTRALE: 20090 Segrate (Mi) - Tel. 027542.1 - Fax 02/75422302.

Pubblicazione registrata presso il Tribunale di Milano n. 464 del 8/9/1986. Stampa ELCOGRAF S.p.A., via Mondadori, 15, Verona. Distribuzione a cura Press-Di srl. Servizio arretrati/collezionisti a cura di Press Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl "Collezionisti" (Tel. 045/8884400; Fax 045/884378; email: collez@mondadori.it), conto corrente postale n° 77270387. Garanzia di riservatezza agli abbonati: L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art. 7 del D. leg. 196/2003 scrivendo a: Press-Di srl
Ufficio Abbonamenti: Casella postale n. 77003101 email: abbonamenti@mondadori.it

Accertamento Diffusione Stampa - Certificato n. 7991 del 9 febbraio 2015

Questo periodico è iscritto alla FIEG Federazione Italiana Editori Giornali


IL GRANDE CIOCCOLATO ITALIANO
NOVI
CIOCCOLATO
... PASSIONE
DAL 1903
CremaNovi
BONTÀ NATURALE
DA SEMPRE
Con il 45% delle migliori nocciole
delle nostre colline
Senza grassi diversi da quelli
per natura presenti
nelle nocciole e nel cacao
è fonte
di Calcio
è fonte
di Magnesio
è ricca
di fibre
è ricca
di insaturi
più salutari
dei grassi saturi
45%
NOCCIOLE
CremaNovi
SENZA GRASSI DIVERSI



ALESSI
CiRCUS
design Marcel Wanders
Copyright Marcel Wanders
www.alessi.com/circus
#AlessiCircus
follow us on